نانی اماں کے ٹوٹکے

صحت برقرار رکھنے کے چند زریں اصول

صحت برقرار رکھنے کے چند زریں اصول مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔کھانا ہمیشہ ہاتھ دھو کر اور بسم اللہ پڑھ کر کھانا چاہیے

۲۔کھانا تب کھایا جائے جب شدید بھوک لگی ہو۔

۳۔صبح کیوقت ناشتہ ہلکا پھلکا کیا جائے ، دوپہر کو پیٹ بھر کر ، اور شام کو بہت کم کھانا چاہیے۔

۴۔کھانا ہمیشہ تسلی اور اطمینان سے کھانا چاہیے

۵۔نوالے چھوٹے چھوٹے لینے چاہیے اور خوب چبا چبا کر کھانا چاہیے

۶۔کھانے سے پہلے پانی ، چائے ، دودھ ، یا کوئی اور چیز نہیں کھانی چاہیے۔

۷۔کوشش کریں کہ کھانا متوازن ، زود ہضم اور جسمانی توانائی فراہم کرنے والا ہو

۸۔باسی ثقیل اور بدبودار کھانے سے مکمل پرہیز کرنا چاہیے

۹۔پھلوں کا استعمال اور دودھ ہمیشہ کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیے۔

۱۰۔ پیٹ کا نصف حصہ کھانے اور پھلوں سے ایک چوتھائی حصہ پانی سے اور ایک چوتھائی حصہ ہمیشہ خالی رکھنا چاہیے

۱۱۔ کھانا کھانے کے بعد ہمیشہ دانتوں کو صاف کریں۔ خوراک کا کوئی ذرہ منہ میں نہ رہنے دیں

۱۲۔ کھانا کھانے کے بعد عاجزی اور انکساری سے اللہ پاک کا شکر ادا کرنا چاہیے

۱۳۔ کم کھانا کھانے والے انسان ہمیشہ لمبی عمر پاتے ہیں اور بے شمار بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ تندرست و توانا رہتے ہیں

کھانے میں کیا کیا ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے

چاول کھانے کے بعد تربوز اور سرکہ کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اس سے پیٹ میں درد ہو جاتا ہے

۲۔ تربوز کھا کر دودھ پی لینے سے ہیضہ ہو جاتا ہے

۳۔ خربوزہ کھا کر گرم دودھ پینا گویا موت کو دعوت دینا ہے

۴۔ مچھلی کھانے کے بعد دودھ گنے کا رس اور شہد استعمال نہیں کرنا چاہیے ۔ اس سے جذام، برص اور قولنج کا خطرہ ہوتا ہے۔

۵۔ دہی پنیر اور مولی ایک ساتھ کھانے سے درد قولنج ہو جاتا ہے

۶۔ مرغ کے گوشت کے ساتھ مولی کا استعمال معدہ میں گرانی کرتا ہے

۷۔ دودھ کے ساتھ کھٹی لسی، کھٹی دہی، یا کھٹے پھل کھانے سے معدہ میں درد ہو جاتا ہے

۸۔ گوشت کے ساتھ یا بعد میں شہد کا استعمال درد معدہ کا باعث بنتا ہے

۹۔ خربوزہ، لہسن اور شہد ایک ساتھ کھانے سے معدہ میں درد ہو جاتا ہے

۱۰۔ کیلا کھا کر اس پر دودھ یا لسی استعمال نہیں کرنی چاہیے اس سے معدہ میں گرانی اور درد بڑھ جاتا ہے

۱۱۔ پرندوں کے گوشت کے ساتھ دہی کے استعمال سے پیٹ میں درد اور فالج کا خطرہ ہے

۱۲۔ پیاز لہسن اور بادام ایک ساتھ کھانے سے معدہ میں گرانی اور درد پیدا ہو جاتا ہے۔

۱۳۔ بھنڈی توری کھانے کے ساتھ دہی کھانے سے پیٹ میں بند پڑ جاتا

ہے

۱۴۔زیادہ گوشت کھا کر اوپر سے دودھ پی لینے سے ہیضہ ہو جاتا ہے

۱۵۔دودھ اور شراب ایک ساتھ پینے سے مرض نقرس کا اندیشہ ہے۔

باب 2:

آپ کو معلوم ہونا چاہیے

۱۔دل اور نبض کی حرکت ایک جیسی ہوتی ہے

۲۔انسانی جسم کی سب سے کمزور ہڈی ہنسلی کی ہڈی ہوتی ہے۔

۳۔انسانی جسم میں سب سے بڑی ہڈی ران کی ہوتی ہے

۴۔صحت مند انسان کا درجہ حرارت 98.4 فارن ہائیٹ ہوتا ہے۔

۵۔انسانی جسم میں خون کے چار گروپ ہوتے ہیں۔

۶۔گروپ ہ، او کا خون تمام انسانوں کو دیا جا سکتا ہے

۷۔انسانی بچے کے منہ میں دودھ کے بیس دانت ہوتے ہیں

۸۔انسانی ٹانگ میں اکتیس ہڈیاں ہوتی ہیں۔

۹۔انسانی چہرے میں چودہ ہڈیاں ہوتی ہیں۔

۱۰۔انسانی دل ایک منٹ میں کھڑے ہوئے 81 دفعہ، بیٹھے ہوئے 72 دفعہ

اور لیٹے ہوئے 66 مرتبہ دھڑکتا ہے۔

۱۱۔ انسانی کلائی میں 8، ہتھیلی میں 15، اور انگلیوں میں 14 ہڈیاں ہوتی ہیں۔

۱۲۔ انسانی جسم میں تقریباً 360 عضلات ہوتے ہیں

۱۳۔ اگر خون کا دباؤ کم ہو تو نبض کی رفتار بڑھ جائے گی۔

۱۴۔ انسانی جسم میں نسوں کی تعداد 669 ہوتی ہے۔

۱۵۔ انسان سوتے وقت فی منٹ چودہ مرتبہ سانس لیتا ہے۔

۱۶۔ انسانی جسم کے بال کئی دھاتوں کے مرکب ہوتے ہیں، یعنی سونا، چاندی کے علاوہ چودہ اور دھاتیں۔

۱۷۔ انسانی جسم پر تقریباً پانچ لاکھ بال ہوتے ہیں، اور سر میں اکیاون ہزار۔

۱۸۔ انسانی جسم تین تہوں پر مشتمل ہوتا ہے۔

۱۹۔ انسانی جسم چار حصوں یعنی گوشت، چمڑہ، خون، چربی پر مشتمل ہوتا ہے۔

۲۰۔ انسانی بال اڑھائی ماہ میں تقریباً ایک انچ بڑھتے ہیں۔

باب 3

بچوں کی پرورش وتربیت کے بارے میں چند ہدایات

بچے ملک وملت کا نہ صرف سرمایہ بلکہ مستقبل کے معمار بھی ہوتے ہیں۔ ان کی پرورش اور بہترین تربیت والدین کا اولین فرض ہوتا ہے۔ لہذا بچوں کی پرورش اور تربیت کے سلسلے میں چند ضروری ہدایات مندرجہ ذیل ہیں

۱۔ جب بچہ بولنے لگے اور چلنے پھرنے کے قابل ہو جائے تو اسے سب سے پہلے دینی تعلیم کی طرف راغب کیا جائے۔

۲۔ اس کو یہ سمجھائیں کہ ہر کام شروع کرنے سے پہلے بسم اللہ پڑھے۔ بستر پر لیٹتے وقت اور صبح اٹھتے وقت بھی بسم اللہ پڑھے۔ اس سے اللہ تعالیٰ خوش ہوتے ہیں اور ہر کام میں برکت ہوتی ہے

۳۔ بچے کے ہر کام کا ٹائم ٹیبل بنایا جائے۔ اس طرح اسے وقت کی پابندی کا نہ صرف احساس دلایا جائے، بلکہ عادی بھی بنایا جائے۔

۴۔ بچے کو رات جلد سوجانے اور صبح کو جلد اٹھنے کا عادی بنایا جائے۔ اور تمام ضروری حاجات وقت کی پابندی کے ساتھ انجام دینے کا عادی بنایا جائے۔

۵۔ بچے کی خوراک کا خاص خیال رکھا جائے۔ اور اسے وقت کی پابندی کے ساتھ خوراک دی جائے

۶۔ بچوں کو وقت کی پابندی کے ساتھ سکول بھیجا جائے۔ اور سکول جانے سے پہلے اس کا بیگ چیک کرلیں کہ کہیں کوئی کتاب، کاپی ربڑ یا پنسل تو نہیں رہ گئی۔

۷۔ سکول جاتے وقت بچوں کو پیسے دینے سے حتیٰ الامکان پرہیز کیا جائے۔ بلکہ خود کوئی اچھی چیز خرید کر ساتھ دے دیں۔ تاکہ وہ مضر صحت چیزیں کھانے سے بچے رہیں۔

۸۔ بچے کو فضول اور لغو چیزیں نہ دی جائیں۔ بلکہ دینی اخلاقی اور تاریخی کہانیاں دی جائیں۔ تاکہ اس کی بنیاد بہتر انداز سے استوار ہو۔

۹۔ جہاں تک ممکن اور مناسب ہو اسے قرآن پاک کی سب سے پہلے تعلیم دی جائے۔

۱۰۔ والدین کو بچوں کے سامنے لڑنے جھگڑنے سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اس سے ان کے دل ودماغ پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔

۱۱۔ بچوں کو مرگ اور غم وفکر کی مجلسوں سے دور رکھا جائے۔

۱۳۔ بچوں کو اپنے سامنے منتخب شدہ پروگرام ٹی۔وی پر ضرور دکھانے چاہیے۔ مثلاً حالات حاضرہ۔ خبریں، کارٹون، اور شائستہ ڈرامے، نیلام گھر وغیرہ

۱۴۔ سکول جانے والے بچوں کے اساتذہ سے گہرا ربط رکھیں۔ اور بچوں کی تعلیمی اور دیگر سرگریوں سے آگاہی حاصل کرتی رہیں۔

۱۵۔ ہمیشہ بچوں کی جائز اور مناسب فرمائشوں کا خیال رکھیں۔ اور انہیں محرومی کا احساس نہ ہونے دیں۔

۱۶۔ چھٹی کے دن بچوں کو گھر سے باہر تفریحی مقامات پر لے جائیں۔ اور خوب سیر وتفریح کروائیں۔

۱۷۔بچوں کو کتابی کیڑا ہی نہ بنا دیں، بلکہ دیگر سرگرمیوں میں حصہ لینے کا عادی بھی بنائیں

۱۸۔بچوں کو شروع شروع میں گلی محلے میں گھومنے پھرنے اور کھیلنے کی اجازت نہ دیں۔بلکہ گھر ہی میں مختلف مشاغل میں مصروف رکھا جائے۔

۱۹۔بچوں کو ڈانٹ ڈپٹ اور مار پیٹ سے حتیٰ الامکان پرہیز کیا جائے۔

۲۰۔اگر کوئی بچہ کسی قسم کا نقصان کر دے تو اسے نہ تو برا بھلا کہیں اور نہ ہی ماریں۔بلکہ اسے آرام سے سمجھا دیں کہ وہ آئندہ ایسی غلطی نہ کرے

اگر آپ ان ہدایات پر عمل کریں گے تو آپ کے بچے بڑے ہو کر ذمہ دار شہری بنیں گے۔

باب 4:

خوشگوار ازدواجی زندگی کے چند اصول

انسانی گھر درحقیقت اس وقت جنت کا نمونہ بنتا ہے۔جب میاں بیوی دونوں میں اتفاق و اتحاد، پیار و محبت خلوص وہم دردی اور ایثار و قربانی کا جذبہ بدرجہ اتم موجود ہو۔وہ چند اصول جن پر عمل پیرا ہو کر زندگی کو خوشگوار اور پرسکون بنایا جا سکتا ہے،مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔مرد اور عورت دونوں کو ایک دوسرے کا سچا اور پکا شریک حیات سمجھنا چاہیے۔

۲۔دونوں کو ایک دوسرے پر مکمل اعتماد اور بھروسہ کرنا چاہیے،

۳۔دونوں کو ایک دوسرے کی روزمرہ کی زندگی کی ضروریات کا مکمل خیال رکھنا

گی۔

چاہیے۔

۴۔مرد اور عورت دونوں کو اپنی اپنی ذمہ داریوں کا نہ صرف احساس ہو بلکہ انہیں ہر طور پورا کرنے کی کوشش کریں۔

۵۔مرد عورت کو گھر کی مالکہ تصور کرے نہ کہ غلام اور باندی

۶۔بیماری اور مصیبت میں دونوں ایک دوسرے کا سہارا بنیں۔

۷۔اگر مرد کو غصہ آئے تو عورت برداشت سے کام لے اور اگر عورت کسی بات پر خفا ہو تو مرد کو چاہیے کہ وہ بھی تحمل مزاجی سے کام لے

۸۔عورت کو ہمیشہ غیر ضروری فرمائشوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔

۹۔مرد اور عورت دونوں کو اپنی چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانے چاہیے۔

۱۰۔وسائل خواہ کیسے بھی ہوں، دونوں کو کفایت شعاری سے کام لینا چاہیے۔

۱۱۔دونوں کو اپنی زندگی خوشگوار بنانے کے لئے کیوں، کیسے اور نہیں کے الفاظ اپنی زندگی سے خارج کر دینے چاہیے۔

اگر دونوں میاں بیوی ان ہدایات کے مطابق اپنی زندگی بسر کریں تو ان کے اکثر مسائل نہ صرف کم ہو جائیں گے بلکہ ان کی زندگی بھی خوشگوار بن جائے

باب 5:

جسم کے مختلف اعضا کی بیماریاں اوران کا علاج

ا۔دردسر: اکثر عورتوں کے سر میں درد رہتا ہے ۔اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ معدہ کودرست رکھا جائے ،اور قبض نہ ہونے دی جائے ۔

۲۔ہر روز نہار منہ ایک سیب چھیل کر نمک لگا کر کھانے سے چند روز میں پرانا سر درد ختم ہو جائے گا۔

۳۔انگریزی گولی پیناڈول کی ایک گولی گرم دودھ سے کھانے سے سر درد ،دور ہو جائے گا۔

۴۔بال: سر کے بال قدرت کا حسین ترین تحفہ ہے ۔اس سے مرد،عورت دونوں بہت پر کشش اور خوبصورت نظر آتے ہیں ۔بالوں کی نشو ونما کے لئے پروٹین والی غذائیں ازحد لازمی ہیں مثلاً کلیجی ،انڈہ ،دودھ اور مچھلی ،گوشت وغیرہ سبزیوں میں پالک ،گھیا ،سلاد ،شلجم،مولی ، بینگن،ساگ ،کریلے

بمٹر،اس کے علاوہ تمام قسم کی دالوں میں معدنیات کی کافی مقدار میں پائی جاتی ہیں۔

اگر بال خشک ہوں:

اگر بالوں میں خشکی بہت زیادہ ہوتو ایک عدد انڈہ لے کر آدھ پاؤ دہی میں اچھی طرح پھینٹ لیں ۔اس کی بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح مالش کریں ۔پھر آدھ گھنٹے بعد سر کو اچھی قسم کے شیمپو سے دھولیں ۔ایک ہفتہ ایسا کرنے سے سر کی خشکی دور ہو جائے گی۔

۲۔سرکہ انگوری پانچ تولہ،تازہ پانی پانچ تولہ،دونوں کو خوب اچھی طرح مکس کرلیں اور بالوں کی جڑوں میں روئی سے اچھی طرح لگائیں۔اس سے بھی خشکی ختم ہو جائے گی

۳۔5تولہ چنبیلی کے تیل میں ایک عدد لیموں کا رس نچوڑ کر ملالیں ۔اور اس کی سر میں خوب اچھی طرح مالش کریں،اور آدھ گھنٹے بعد سر کو دھولیں ۔اس سے بھی سر کی خشکی دور ہو جائے گی۔

(۲)بال لمبے، چمکدار اور گھنے کرنے کے لئے:

(۱) آملہ پانچ تولہ، ہرڑ پانچ تولہ، بہڑہ پانچ تولہ ان سب کو باریک پیس کر ایک سیر پانی میں بھگو دیں۔ جب اثر نکل آئے تو خالص تارہ میرا کے تیل میں یہ پانی جذب کر لیں۔ اور ہر روز اس تیل کی مالش کیا کریں۔ اس سے بال گھنے چمکدار اور لمبے ہو جائیں گے۔

۲۔ دس تولہ بیری کے پتے لے کر ان کو خوب رگڑیں، جب لیس پیدا ہو جائے تو تھوڑا سا پانی ملا کر سر پر خوب مالش کریں، آدھ گھنٹہ بعد بغیر صابن کے بال دھو لیں، اس سے بال بہت گھنے، لمبے اور چمک دار ہو جائیں گے۔ مجرب و آزمودہ نسخہ ہے۔

۳۔ کھلی سرسوں پانچ تولہ کو ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا ہونے پر نتھار لیں۔ اس میں ایک عدد لیموں کا رس شامل کر کے اسے بالوں کی جڑوں میں مالش کے ذریعے لگائیں۔ ایک ماہ کے عمل سے بال بڑھنا شروع ہو جایں گے،

۴۔ آملہ، ہرڑ، بال چھڑ، دھنیا ثابت ہر ایک پانچ تولہ لے کر ان سب کو ڈیڑھ کلو پانی میں بھگو دیں، صبح کو آگ پر پکائیں، جب پانی ڈیڑھ پاؤ رہ جائے تو خالص تیل سرسوں ا پاؤ، کالے تلوں کا تیل ایک پاؤ، تیل تارامیرا، ایک پاؤ ملا کر پکنے رکھ دیں جب پکا ہوا پانی ختم ہو جائے تو تھوڑا تھوڑا سفوف ریٹھہ ڈالیں۔ اگر زیادہ ڈالا تو زبردست لال آئے گا، اور سارا تیل بہہ جائے گا۔ جب لال ختم ہو جائے تو اس کو ٹھنڈا کر کے محفوظ کر لیں۔ ہر روز سر پر مالش کریں اور آدھ گھنٹہ بعد سر دھو لیں۔ بالوں کا، لاجواب و آزمودہ نانک ہے، بالوں کی ہر بیماری دور کر دے گا، اور سفید ہونے سے روک دے گا۔

باب 6:

(ا) ماتھے کو باریک دانوں سے محفوظ رکھنا

اگر ماتھے پر باریک دانے نکل آئیں تو سنگترے کے چھلکے خشک کر کے باریک پیس لیں۔ تازہ پانی میں مرہم سی بنا کر ماتھے پر لگایں۔ چند دنوں میں دانے ختم ہو جایں گے اور ماتھا صاف ہو جائے گا۔

۲۔ پودینہ کی چند پتیاں ابال کر اور چھان کر محفوظ کر لیں۔ ہر روز صبح نہار منہ دو چمچے پیا کریں چند یوم میں افاقہ ہو جائے گا۔

۳۔ صندل کو باریک پیس لیں اور خوب دھلے ہوئے مکھن میں ملا کر لگائیں۔

ماتھے کی سلوٹیں (جھریاں) دور کرنا:

عرق گلاب پانچ تولہ، روغن بادام، ایک تولہ پھٹکری ایک تولہ چار انڈوں کی سفیدی میں پکا کر ہلکی آگ پر مرہم سی بنا لیں، اور رات کو سوتے وقت لگایں جھریاں دور ہو جایں گی۔

۲۔ انڈے کی سفیدی کو ہر روز رات کو لگانے سے جھریاں دور ہو جایں گی۔

ماتھے کی خشکی دور کرنا :

گلاب کا عرق پانچ تولہ، گلیسرین دو تولہ، اچھی طرح ملا کر ماتھے پر ملیں، خشکی دور ہو جائے گی۔

۲۔ لیموں کا عرق اور گلیسرین ملا کر (ہم وزن) رات کو لگائیں۔

۳۔ انڈے کی سفیدی خوب پھینٹ کر اس میں عرق گلاب اور لیموں کا پانی ملا کر ماتھے پر لگائیں۔ اس سے نہ صرف خشکی دور ہو گی بلکہ ماتھا روشن اور ملائم بھی ہو جائے گا۔

باب:7

آنکھیں

(۱)بھنویں گھنی کرنا:

۱۔سرمہ سیاہ ۱تولہ کو زیتون کا تیل ڈھائی تولہ میں اچھی طرح مکس کر لیں۔ہر روز بھنووں پر لگائیں، چند روز میں فائدہ ہوگا۔

۲۔خالی زیتون کے تیل کی بھی مالش کیا کریں، اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

(۲) پلکیں لمبی اور گھنی کرنا:

پلکوں کی جڑوں میں روئی کی مدد سے صاف شدہ کسٹرائل لگائیں

۲۔خالص شہد اور کسٹرائل ہم وزن لے کر ملا کر رکھ دیں، ہر روز لگائیں ۔پندرہ بیس دنوں میں خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔

۳۔خالص شہد اور عرق گلاب دونوں کو ملا کر پلکوں پر لگایا کریں

(۳) آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے دور کرنا:

۱۔سیب جلا کر پیس لیں پھر اس میں لیموں کا رس اور دودھ ملا کر رکھ لیں، سیاہ حلقوں پر ملیں۔ایک گھنٹہ بعد صابن سے دھولیں۔چند یوم میں بڑا فائدہ ہو گا۔

۲۔آلو کے قتلے کاٹ کر آنکھوں پر ملیں۔ٹماٹر اور کھیرے کے ٹکڑے کاٹ کر حلقوں پر ملیں، اس سے بھی خاطر خواہ فائدہ ہوگا۔

۳۔چائے کے ابلے ہوئے پانی کو ٹھنڈا کر کے روئی سے حلقوں کے گرد لگائیں

(۴) آنکھوں کی سرخی دور کرنا:

(۱) بکری کے دودھ میں روئی کے پھاہے بھگو کر آنکھوں پر رکھیں۔چند یوم ایسا کرنے سے آنکھوں کی سرخی دور ہو جائے گی۔ٹھیک نہ ہونے پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

(۵) بینائی تیز کرنا:

اگر نظر کمزور ہو جائے تو ایسی خوراک استعمال کی جائے۔جس میں وٹامن

اے اور ،ڈی شامل ہوں۔مثلاً سلاد ،چقندر ،شلجم،گاجر ،مولی ،دیسی توری،وغیرہ

ا۔ماش کی دال ایک پاؤ کو رات کو دودھ میں بھگو کر رکھ دیں ۔صبح کو باریک پیس کر دیسی گھی میں خوب بھون لیں۔پھر اس میں ایک پاؤ کالے چنے اور ایک پاؤ گری بادام پیس کر ملا دیں ۔ہر روز صبح نہار منہ اتولہ ہمراہ نیم گرم دودھ 41 روز استعمال کریں۔

۲۔آدھ سیر سونف کو صاف کر کے خوب کوٹ لیں، اس کو ایک سیر گاجر کے پانی میں بھگو کر خشک کر کے پیس لیں۔چھ ماشہ ہمراہ دودھ استعمال کریں۔معدہ بھی درست ہو اور بینائی بھی تیز ہو۔

۳۔صبح سویرے اٹھ کر ننگے پاؤں شبنم والی گھاس پر چلنے پھرنے سے بھی نظر تیز ہو جائے گی،

۴۔چائے ،تمباکو، اور زیادہ مرچ کے استعمال سے بھی نظر کمزور ہو جاتی ہے اس کے استعمال سے پرہیز کریں۔

باب: 8 (گال)

(ا) چھائیوں کے لئے:

سیپ پانچ تولہ لے کر اسے باریک پیس لیں ۔پھر اس میں ایک تولہ ہلدی شامل کر دیں، پھر لیموں کا عرق اور عرق گلاب اتنا شامل کر لیں کہ مرہم سی بن جائے ۔اسے ہر رات گالوں پر لگائیں اور دس پندرہ منٹ بعد دھو لیں، چند یوم میں داغ دھبے اور چھائیاں دور ہو جائیں گی۔

(۲) گالوں کے سیاہ دھبوں کے لئے:

مولی کے بیج پانچ تولہ لے کر ان کو اچھی طرح صاف کر کے پیس کر پوڈر بنا لیں۔رات کو چھ ماشہ لے کر تھوڑی سی دہی اس میں شامل کر لیں (خوب یک جان کر لیں)اور دھبوں پر خوب ملیں۔چند یوم میں سیاہ دھبے ختم ہو جائیں گے۔

۳۔گالوں کی خارش کے لئے:

مولی کا پانی نکال کر پُن چھان کر خارش والی جگہ پر مل دیں ۔دس منٹ بعد دھولیں۔چند دن میں آرام ہوگا۔

۴۔ گالوں کے دانے:

اگر چہرے پر باریک دانے نکل آئیں تو کالی مرچ کو گھڑے یا مٹی کے برتن پر رگڑ کر دانوں پر لگائیں، دن میں تین بار یہ عمل کریں۔ دانے چند دنوں میں ختم ہو جائیں گے اور کوئی تکلیف بھی نہیں ہوگی۔

(۵) گالوں کے سیاہ داغوں کے لئے:

(۱) بھینس کے دودھ کی بالائی لے کر اس میں چھ قطرے لیموں کے رس کے نچوڑ لیں۔ اور خوب اچھی طرح حل کر لیں۔ اسے سیاہ داغوں پر لگائیں ۔داغ دور ہو جائیں گے۔

(۲) لیموں کے اوپر والے چھلکے پانچ تولہ خوب سکھا کر باریک پیس لیں۔ جب لگانا ہو تھوڑا سا دودھ شامل کر کے مرہم سی بنا کر داغوں پر لگائیں۔ درست ہو جائیں گے۔

(۳) دیسی سنگترے کے چھلکے خشک کر کے پیس لیں۔ اس میں عرق گلاب اور لیموں کا عرق اتنا ملائیں کہ ابٹن سا بن جائے۔ چہرے پر ملیں۔ چہرہ داغ دھبوں سے صاف ہو جائے گا۔

۶۔ گالوں کا رنگ صاف کرنے کے لئے:

(۱) صبح سویرے پڑی ہوئی شبنم کو چہرے پر ملنے سے رنگ صاف ہو جاتا ہے ۔چہرے میں چمک پیدا ہو جاتی ہے

(۲) تازہ دودھ ا تولہ لے کر اس میں آدھے لیموں کا رس نچوڑیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اسے
گالوں پر خوب ملیں۔ 41 روز کے عمل سے گالوں کا رنگ حیرت انگیز طور پر صاف ہو جائے گا۔

(۷) گالوں کی خشکی اور کھردراپن

(۱) تازہ دودھ میں لیموں کے چند قطرے اور عرق گلاب ملانے سے جو آمیزہ تیار ہوگا اسے رات کو چہرے پر ملنے سے خشکی اور کھردراپن دور ہوگا۔

(۲) سنگترے کے چھلکوں کا پسا ہوا پوڈر، پانچ تولہ، بیسن پانچ تولہ، ہلدی ایک تولہ چنبیلی کے تیل میں خوب پھینٹ کر ابٹن سا بنا لیں۔ اور رات کو لگایا

کریں۔جلد نہایت ہی ملائم اور چمکدار ہو گی۔

(8) پچکے گالوں کو ابھارنا

ملتانی مٹی یعنی گاچنی پانچ تولہ،عرق گلاب اتنا کہ لیپ بن جائے۔چہرے پر لیپ کرلیں۔بیس منٹ بعد دھولیں۔چند دنوں میں افاقہ ہو گا۔

(۲)خالص چنبیلی کا تیل پانچ تولہ،رس لیموں ایک تولہ،دونوں کو خوب ملا کر روزانہ چہرے پر ملیں۔چند یوم میں فائدہ ہو گا۔

۹۔گالوں کی جھریاں دور کرنا:

(۱)دن میں تین بار تازہ رس لیموں ملیں،اور نصف گھنٹہ بعد دھولیں،چند یوم میں جھریاں دور ہو جائیں گی۔

(۲)عرق گلاب پانچ تولہ،بادام روغن ۱تولہ،پسی ہوئی پھٹکری ۱تولہ،انڈوں کی سفیدی چار عدد۔سب کو ملا کر خوب پھینٹ لیں۔پھر ہلکی آگ پر اتنا پکائیں کہ مرہم بن جائے،رات کو چہرے پر لگا کر مالش کریں۔پندرہ یوم میں فائدہ ہو گا۔

۱۰۔گالوں کی رنگت نکھارنا:

۱۔جو کا آٹا دس تولہ،زیتون کا تیل دو تولہ،شہد خالص ایک تولہ،لیموں کا رس آدھا تولہ۔سب کو ملا کر خوب پھینٹ لیں۔اور مرہم سی بنا کر ہر روز چہرے پر ملا کریں۔چہرے کا تمام میل دور ہو کر چہرہ نکھر جائے گا۔

۲۔سرسوں کی کھل پانچ تولہ،تازہ دودھ تین تولہ،اچھی طرح آمیزہ بنا کر چہرے پر ملیں۔اور دس منٹ بعد دھولیں۔مگر اس سے چہرے پر مرچیں سی لگتی ہیں۔

۱۱۔گالوں کو سرخ و سفید کرنا۔

تازہ یا خشک پودینے کو اچھی طرح دھو کر ابال لیں۔اور اس کا تمام اثر حاصل کرلیں۔پھر اسے چھان کر بوتل میں بھر لیں۔دو چمچ نہار منہ پی لیا کریں۔لگاتار استعمال سے خاطر خواہ فائدہ ہو گا۔

تازہ پتی آدھ پاؤ،اور خشک پتی ایک چھٹانک ایک بوتل کے لئے کافی ہے۔

۱۲۔بھورے رنگ کے تل دور کرنا:

کھٹی لسی جو خوب گاڑھی ہو اس سے چہرے کو خوب مل مل کر رگڑیں۔ دس منٹ بعد دھولیں۔ جب چہرہ خشک ہو جائے تو عرق گلاب اور گلسیرین ہم وزن لے کر محلول بنالیں اور چہرے پر ملیں۔ ایک گھنٹہ بعد دھوئیں چند یوم ایسا کرنے سے بھورے تل ختم ہو جائیں گے۔

باب:9

(۱) ہونٹ پتلے کرنا:

مازو خوب باریک پیس لیں۔ پانی میں ملا کر مرہم سی بنا کر ہونٹوں پر لگائیں چند یوم ایسا کرنے سے ہونٹ پتلے ہو جائیں گے۔

۲۔ پھٹکری اور عرق گلاب دونوں کو ملا کر ہونٹوں پر لگائیں، چند یوم ایسا کرنے سے خاطر خواہ فائدہ ہوگا۔

۲۔ ہونٹوں کی سیاہی دور کرنا:

سیب کے بیج پیس کر رکھ لیں۔ رات کو ہونٹوں پر لگاتار لگائیں۔ ۱ تولہ ناریل کے تیل میں ۱ ماشہ، رس لیموں ملا کر رات کو ہر روز استعمال کریں۔

۳۔ زعفران دودھ میں ملا کر رکھ لیں۔ ہر روز رات کو لگائیں۔

۴۔ چقندر کاٹ کر ہونٹوں پر ملیں۔

۵۔ ٹماٹر اور کھیرے کا رس ملنے سے بھی ہونٹوں کی سیاہی دور ہو جاتی ہے۔

۲۔اپنی غذا میں تازہ پھل، سلاد، لیموں کا استعمال زیادہ کریں۔

(۳) ہونٹ پھٹ جائیں تو:

عام طور پر ہونٹ معدے کی خرابی سے پھٹتے ہیں۔معدے میں گرمی زیادہ ہو یا زبان بار بار ہونٹوں پر لگائی جائے۔تاہم چند ٹوٹکے یہ ہیں۔

ا۔اگر معدہ میں گرمی ہو تو چھلکا اسبغول، ا تولہ، شربت صندل ایک گلاس ۵ روز نہار منہ استعمال کریں۔

۲۔شہد اور لیموں کے چند قطرے ملا کر رکھ لیں۔ہونٹوں پر ملنے سے افاقہ ہو گا۔

۳۔تازہ سنگترے کا بیرونی حصہ ہونٹوں پر ملیں۔

۴۔انار کے استعمال سے ہونٹ پھٹنا بند ہو جاتے ہیں۔

۵۔رات کو روزانہ زعفران دودھ میں ملا کر پینے سے ہونٹ خوبصورت ہو جاتے ہیں۔

باب:10

کان

(ا) کان میں پانی پڑنا

اگر کان میں پانی پڑ جائے تو الٹے پاؤں چلنے سے پانی نکل جاتا ہے۔

۲۔کان میں درد ہو تو:

۵ تولہ، سرسوں کے تیل میں چھ عدد لہسن جلا کر رکھ لیں۔بوقت درد نیم گرم کر کے کان میں ڈالیں۔زیادہ درد ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

پر لیپ

(۳) سہاگہ کھیل کر اتولہ، میں اتولہ شہد ملا کر دن میں دو تین بار لگائیں۔

باب:12

زبان

(۱)زبان پر چھالے ہوں:

اتولہ دانہ الائچی سبز، اتولہ طباشیر، اتولہ کشتہ قلعی، اتولہ کتھا سفید، ایک دستی ورق چاندی۔ سب کو پیس کر کپڑ چھان کر کے رکھ لیں۔ بعد میں ورق ملا دیں۔ تھوڑا سا زبان پر رکھ کر چوسیں۔ چند یوم کے استعمال سے چھالے ختم ہو جائیں گے۔

(۲)زبان میں لکنت ہو تو:

(۱) اگر زبان میں لکنت ہو تو سونف اتولہ، سبز الائچی کے دانے اتولہ، گری بادام اتولہ، کوزہ مصری 5 تولہ۔ سب کو پیس کر وقفے وقفے سے زبان پر رکھ کر چوسنے کے مسلسل عمل سے لکنت دور ہو جاتی ہے۔

(۲)عقرقرحا، اتولہ، تیزپات، اتولہ، کالی مرچ چھ ماشہ، سفوف بنا کر زبان

باب:13

دانت

دانتوں کی حفاظت کرنا

ہر چیز کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح صاف کرنا ضروری ہے۔

۱۔دانتوں کو بہت گرم اور بہت سرد چیزوں سے بچانا چاہیے۔

۲۔زیادہ کھٹی اور میٹھی چیزوں سے بھی دانتوں کو بچانا چاہیے۔

صبح بیدار ہو کر اور رات کو سونے سے پہلے دانت ضرور صاف کرنا چاہیے۔

چند ٹوٹکے درج ذیل ہیں

(۲)اگر دانت پیلے پڑ جائیں:

۱۰ تولہ، لیموں کے چھلکے سکھا کر پیس لیں۔اس میں ایک تولہ نمک، اور چھ ماشہ مشک کافور ملا کر رکھ لیں۔دانتوں پر ملنے سے تمام میل اور پیلا ہٹ دور ہو جائے گی۔دانت سفید اور شفاف ہو جائیں گے۔

۳۔دانتوں سے خون آئے تو

پھٹکری کھیل، ۱تولہ، نمک ۱تولہ، کالی مرچ ۱تولہ، تینوں کو پیس کر دانتوں پر ملیں۔اور بیس منٹ بعد گرم پانی سے کلی کر لیں۔چند یوم میں خون آنا بند ہو جائے گا۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ جسے پنکی یا لال دوائی بھی کہتے ہیں۔پانچ دانے لے کر ایک گلاس پانی میں حل کریں اور اس سے غرارے کریں۔خون آنا بند ہو جائے گا۔

مسوڑوں کے ورم کے لئے:

مشک کافور ۱تولہ، نوشادر ۱تولہ، دونوں کو خوب باریک پیس کر مسوڑوں پر ملنے سے چند یوم میں آرام آجائے گا۔

دانت کے کیڑے مارنے کے لئے:

۱۔اگر دانتوں کو کیڑا لگ جائے تو کریا زوٹ آئل روئی کے پھائے کے ساتھ لگائیں(۲۔)لونگ کا تیل بار بار لگانے سے بھی کیڑے مر جاتے

ہیں۔

۷۔دانتوں کی ہر بیماری کے لئے:

گیرو، اتولہ،عقرقرحا اتولہ،مازو جلے ہوئے اتولہ،نمک اتولہ،گل انار اتولہ ،لونگ اتولہ،زیرہ سفید اتولہ،میٹھا سوڈا اتولہ،پھٹکری اتولہ، کالی مرچ اتولہ،سہاگہ کھیل، اتولہ سب کو باریک پیس کر کپڑ چھان کر لیں۔مشک کافور اتولہ ملا کر رکھ لیں ۔یہ دانتوں کی ہر بیماری کا علاج ہے۔

سیاہ گردن کو نکھارنا:

ا۔بیسن 5 تولہ، جو کا آٹا 5 تولہ، ہلدی ایک تولہ،عرق گلاب پانچ تولہ، رس لیموں پانچ تولہ، سب کو ملا کر ابٹن سا بنا لیں۔اور رات کو اسے گردن پر ملیں ۔چندروز میں فائدہ ہوگا۔

باب15

بازو

(ا)بازو کو مضبوط بنانا:

بازوؤں کو مضبوط اور توانا بنانے کے لئے ورزش کرنا، ان کو حرکت میں رکھنا ،تیل کی مالش کرنا بہت ضروری ہے۔کہنی کے سیاہ داغ دور کرنے کے لئے لیموں کا آدھا گول کٹا ہوا حصہ بیج نکال کر اس میں ابلی ہوئی چائے کی پتی ڈالیں۔کہنی پر بار بار رگڑنے سے صاف ہوجائے گی

باب:16

ہاتھ

(۱) ہاتھوں کی سیاہی دور کرنا:

اگر ہاتھوں پر میل وغیرہ جم جائے تو کیلے کے چھلکے بار، بار رگڑ نے سے یہ میل دور ہو جائے گا۔

(۲) بیسن ۱ تولہ، ہلدی تین ماشہ، دودھ ۸ تولہ، گلیسرین چھ ماشہ۔ سب کو ملا کر ابٹن بنا کر ہاتھوں پر ملیں۔ چند روز میں ہاتھ ریشم کی طرح نرم و ملائم ہو جائیں گے۔

زیتون کا تیل ملنے سے بھی ہاتھ نرم ہو جاتے ہیں۔

ٹماٹر کا رس ہاتھوں پر ملنے سے بھی ہاتھ نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

گلیسرین میں چند قطرے لیموں کے رس کے ڈال کر ہاتھوں پر ملنے سے بھی ہاتھ بہت نرم و ملائم ہو جاتے ہیں۔

۳۔ سردیوں میں انگلیوں کو پھٹنے سے محفوظ رکھنا:

ا۔ سردیوں میں اکثر ہاتھوں کی انگلیاں سرخ ہو کر پھٹ جاتی ہیں۔ اس کے لئے ایک شلجم ابال لیں۔ جب تمام اثر پانی میں آجائے تو اس پانی میں تھوڑا سا نمک اور سرکہ ملا لیں۔ اس آمیزے میں دس منٹ تک ہاتھ ڈبوئے رکھیں۔ چند یوم میں آرام آجائے گا۔

باب 17

ناخن

۱۔ ناخن ٹوٹنے لگیں:

۱۔ وٹامن سی کا استعمال کرنے سے ناخن مضبوط ہوتے ہیں۔

۲۔ ایک گلاس پانی میں ایک عدد لیموں کا رس نچوڑ کر پی لینے سے بھی ناخن مضبوط ہوتے ہیں۔

۳۔ 5 تولہ پسی ہوئی پھٹکری، پانچ عدد لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں۔ روئی سے ناخن پر لگائیں ناخن پر لگائیں۔ ناخن ٹوٹنا بند ہو جائیں گے۔

۴۔ ناخنوں کی خراب رنگت کے لئے:

5 تولہ بھینس کے دودھ میں ۱ تولہ لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں۔ اس میں ناخن ڈبونے سے چند یوم میں افاقہ ہوگا۔

۳۔ رس نارنگی میں انڈا اچھینٹ کر ملا کر رکھ دیں۔ دو گھنٹہ بعد پی لیں۔ ناخن بہت خوبصورت ہو جائیں گے۔

۴۔ ناخنوں کو لمبا کرنے کے لئے:

لہسن کا پانی پانچ تولہ، روغن زیتون، دو تولہ، کو ملا کر اس میں پانچ منٹ تک ناخن ڈبو دیں۔ ناخن مضبوط اور بڑھنا شروع ہو جائیں گے۔

۲۔ پانچ تولہ پسی ہوئی مہندی میں ۱ تولہ مکھن ملا کر کریم سی بنا لیں۔ اور رات کو پندرہ بیس منٹ کے لئے ناخنوں پر لگائیں۔ خاطر خواہ اضافہ ہوگا۔

باب:18

اہم طبی ٹوٹکے

۱۔پیٹ کا درد دور کرنا:

ا۔نمک اور گھی ملا کر نیم گرم کر کے پیٹ پر مالش کرنے سے پیٹ کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

قبض کو دور کرنا:

(ا) رات کو سوتے وقت گرم پانی پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔دلیا پکا کر صبح اس کا ناشتہ کیا جائے تو قبض دور ہو جاتی ہے۔۳۔روزانہ رات کو چھلکا اسبغو ل ایک چمچہ نیم گرم دودھ کے ساتھ
پینے سے قبض دور ہو جاتی ہے۔

۴۔منہ کے چھالے دور کرنا

کتھہ سفید، دانہ الائچی خورد، طباشیر ہم وزن لے کر باریک پیس کر رکھ لیں۔اور دن میں تین بار استعمال کرائیں، آرام ہوگا۔

۵۔نزلہ زکام دور کرنا۔

ہمدرد کا جوشاندہ پانی میں ابال کر پئیں۔۲۔قرشی کی جوشاندہ پڑیاں چائے کے کپ میں ڈال کر پی لیں۔گلے کی خارش اور نزلہ زکام دور ہو جائے گا۔

۶۔ہیضہ سے نجات:

مریض کو نمکول کا پانی ہر آدھ گھنٹے بعد پلائیں۔اور فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

۷۔پیچش دور کرنا۔

ایک عدد کیلا میں نمک ملائیں اور چھ ماشہ املی کا گودا شامل کر کے کھلائیں۔مفید ہے

۸۔بلغمی کھانسی کا علاج۔

السی پانچ تولہ کو باریک پیس لیں۔اور اس میں دو چند شہد ملا کر بار، بار چاٹنے

سے آرام آجائے گا۔

۹۔ پھولے مسوڑوں کا علاج

داتن کرنے سے بھی مسوڑے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ پسی ہوئی پھٹکری لگانے سے بھی مسوڑوں کی سوزش درست ہو جائے گی۔

۱۰۔ اگر کوئی حصہ جل جائے:

اگر کوئی حصہ جل جائے تو برنال یا برنالی (انگریزی دوا) لگانے سے ٹھیک ہو جائے گا

۱۱۔ پھٹی ایڑیوں کا علاج

ایک تولہ گلیسرین، ایک عدد لیموں کا رس نچوڑ کر شامل کر دیں۔ موم اور دیسی صابن بھی شامل کریں اور پاؤں کی ایڑیوں پر لگائیں۔

۱۲۔ شوگر یعنی ذیابیطیس کا علاج

جامن کھانے سے آرام آجاتا ہے۔ جامن کا سرکہ استعمال کرنا بہت مفید ہے۔ جامن کی گھٹلی، گڑمار بوٹی، ہم وزن پیس کر ۱ تولہ صبح، ۱ تولہ شام کھانے

سے آرام آجاتا ہے۔

۱۳۔ چھپاکی کا علاج

میٹھا سوڈا دو تولہ، ۱/۲ پاؤ پانی میں حل کر کے چھپاکی والی جگہ پر لگائیں، دو تین بار ایسا کرنے سے آرام آجاتا ہے۔

۱۴۔ منہ سے بدبو آئے تو۔

اگر منہ سے بدبو آئے تو پیپرمنٹ کی گولیاں یا کلوروفل کی گولیاں چوسنے سے منہ کی بد، بو دور ہو جاتی ہے۔

۱۵۔ سینے کی جلن اور کھٹی ڈکاروں کے لئے۔

اس کے لئے دو ماشہ میٹھا سوڈا کھلائیں۔ اور دو گھنٹے بعد دودھ کا ایک گلاس پلا دیں۔ آرام آجائے گا۔

۱۶۔ جسم سے کانٹا نکالنا۔

پیاز اور گڑ کو خوب آپس میں ملا کر کانٹے والے حصے میں باندھ دیں کانٹا خود

بخو دنکل آئے گا۔

۱۷۔انفلوائینزا کے لئے۔

گر فلو ہو جائے تو چائے کے قہوہ میں تھوڑا سا ادرک اور دار چینی ملا کر پلانے

سے چند یوم میں

آرام ہوگا۔

۱۸۔جوڑوں کے پرانے درد کے لئے۔

برگ ثنا پانچ تولہ، پیس لیں۔اس میں پندرہ تولہ، شہد ملا کر معجون بنا کر ایک

تولہ ہر روز استعمال کرنے سے فائدہ ہوگا۔

۱۹۔دمہ کی تکلیف۔

ایک تولہ، سوہاگہ لے کر اسے اچھی طرح بھون کر کھیل کر لیں، اور اس میں

چار تولہ شہد ملائیں۔دن میں کئی بار چاٹنے سے فائدہ ہوگا۔

۲۰۔خارش دور کرنا۔

نیم کے پتوں کو نمک ملا کر جوش دیں۔اور اسے جوش آنے کے بعد اتار کر

چھان کر جسم پر ملنے سے آرام ہو جائے گا۔

باب:19

سالن کے داغ دھبے دور کرنا۔

سالن کے داغ دور کرنا۔

سالن کے داغ دور کرنے کا طریقہ یہ ہے۔کہ انھیں فوراً گرم پانی سے دھو لیں۔(۲) گلیسرین داغوں پر لگا کر تقریباً آدھ گھنٹے کے لئے رکھ چھوڑیں۔اور پھر تازہ پانی سے دوھ لیں۔

دودھ کے داغ دور کرنا۔

جہاں دودھ کے داغ پڑے ہوں انہیں کئی بار ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔اس کے بعد داغوں پر گلیسرین رگڑیں۔اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں۔دودھ کے داغ دور ہو جائیں گے۔

۳۔چائے کے داغ دور کرنا۔

چائے کے داغ اگر سوتی کپڑے پر ہوں تو فوراً گرم پانی سے دھودیں۔تازہ داغ گرم پانی میں نمک ملا کر دھونے سے دور ہو جاتا ہے۔ہائیڈ روجن پر آکسائڈ سے،ایمونیا سے،اور گلیسرین سے بھی داغ دور ہو جاتے ہیں۔

۴۔انڈے کا داغ دور کرنا۔

انڈے کا داغ دور کرنے کے لئے ہائیڈ روجن پر آکسائیڈ استعمال کرنے سے داغ دور ہو جاتے ہیں۔

۵۔بال پوائیٹ کے داغ دور کرنا۔

اس کے لئے داغ والی جگہ پر میتھلیڈ سپرٹ کا استعمال کریں۔داغ دور ہو جائیں گے۔

۶۔ادویہ کے داغ دور کرنا۔

اس کے لئے بھی میتھلیڈ کا سپرٹ استعمال کرنا ضروری ہے

۷۔بوٹ پالش کے داغ دور کرنا۔

اگر کپڑے پر بوٹ پالش کے داغ لگ جائیں۔تو اس کے لئے ایسی ٹون کا استعمال کریں۔داغ صاف ہو جائیں گے۔

۸۔چکنائی کے داغ دور کرنا:

چکنائی کے داغ،گرم پانی اور صابن سے دور ہو جاتے ہیں۔چاک کو باریک پیس کر چکنائی والی جگہ پر چھڑک دیں۔اور کچھ دیر بعد جھاڑ دیں۔پٹرول سے دھو دیں تو داغ صاف ہو جائیں گے۔

۹۔خون کے داغ دور کرنا۔

خون کے داغ دور کرنے کے لئے ٹھنڈے پانی اور نشاستہ کو آپس میں ملا کر دھبوں پر لیپ کر دیں۔جب داغ ہلکا پڑ جائے تو خوب ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔یا گرم پانی میں امونیا ملا کر اس میں ڈبوئیں تو خون کے داغ مٹ جائیں گے۔

۱۰۔روغن کے داغ دور کرنا۔

روغن کے داغ دور کرنے کے لئے تارپین کا تیل یا مٹی کا تیل استعمال کریں۔اور اس کے بعد صابن سے دھولیں۔

۱۱۔پسینے کے داغ دور کرنا۔

پانی میں سرکہ ملا کر پسینے کے داغ دھونے سے صاف ہو جاتے ہیں۔ایمونیا سے دھونے سے بھی داغ دور ہو جاتے ہیں۔اور ریشمی کپڑے کو ڈسٹلڈ واٹر سے دھونے سے بھی صاف ہو جاتے ہیں۔

۱۲۔استری کے داغ دور کرنا۔

استری کے داغ پر ٹشو پیپر رکھ کر اس کے اوپر چند قطرے ہائیڈروجن پر آکسائیڈ کے ٹپکا کر اوپر استری پھیر دیں۔داغ دور ہو جائیں گے۔

۱۳۔کتھے کے داغ دور کرنا:

کپڑے سے کتھے کے داغ دور کرنے کے لئے کچی گری زور سے رگڑ دیں۔داغ دور ہو جائیں گے۔

۱۴۔لپ اسٹک کے داغ دور کرنا۔

داغ والی جگہ پر گلیسرین لگائیں۔جب نرم ہو تو اسفنج سے صاف کردیں۔داغ مٹ جائے گا۔

۱۵۔ہلدی کے داغ دور کرنا۔

جہاں ہلدی کے داغ پڑے ہوں، اس جگہ پر لیموں کا رس مل دیں۔کچھ عرصہ بعد صابن سے دھو دیں۔

۱۶۔ناخن پالش کے داغ۔

داغ والی جگہ پر ایمل ایسی ٹیٹ سے آہستہ آہستہ ملیں۔داغ دور ہو جائیں گے۔

۱۷۔زنگ کے داغ دور کرنا۔

پہلے زنگ والی جگہ کو نم دے دیں۔پھر اسے لیموں کے رس سے رگڑیں۔پھر گرم پانی میں بھگو دیں۔پھر صابن سے دھو کر صاف کرلیں۔

۱۸۔کاجل کے داغ دور کرنا۔

گرم پانی میں نمک ملا کر رگڑنے سے داغ دور ہو جائیں گے۔

۱۹۔پھل کے داغ دور کرنا۔

پھلوں کے داغ نمک مل کر دھونے سے صاف ہو جاتے ہیں۔

۲۰۔مشین کے تیل کے داغ دور کرنا۔

یہ داغ پٹرول سے ،یا الکوحل سے دور ہو جاتے ہیں۔

مختلف جانوروں کے زہروں کے تریاق

ا۔بچھو کا زہر دور کرنا:

اگر کسی کو بچھو کاٹ لے تو چرچٹہ کی جڑ کو پانی میں پیس کر پلانے سے اور کاٹی ہوئی جگہ پر لگانے سے اس کا زہر اتر جاتا ہے۔دارچینی کا تیل ڈنگ پر لگانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

بھڑوں کا زہر:

اگر کسی کو بھڑ کاٹ لے تو گیندے کے پتوں کو پانی میں پیس کر چھان کر پلائیں۔ اور کاٹی ہوئی جگہ پر بھی لگائیں، درد فوراً ختم ہو جائے گا۔

باب :22:

۱۔ سانپ کو گھر سے بھگانا:

اگر پیاز اور لہسن کے چھلکوں کی دھونی دی جائے تو فوراً سانپ بھاگ جاتے ہیں۔

(۲) رائی اور نوشادر ہم وزن باریک پیس کر گھر میں چھڑک دینے سے بھی سانپ بھاگ جاتے ہیں۔ آج کل جدید قسم کے سپرے اور لوشن ملتے ہیں جن کو استعمال کرنے سے تمام قسم کے کیڑے مکوڑے بھاگ جاتے ہیں۔

۲۔ چوہوں کو بھگانا:

اگر چوہوں کے بل میں کالی مرچ پیس کر چھڑک دی جائے تو وہ بھاگ جاتے ہیں۔

۳۔ کیڑوں کو بھگانا:

جہاں کیڑے زیادہ ہوں تو وہاں اگر مشک کافور جلایا جائے یا کسی اچھی قسم

کا سپرے کیا جائے تو کیڑے فوراً بھاگ جاتے ہیں۔

۴۔ دیمک کو بھگانا۔:

جس جگہ دیمک ہو تو اس جگہ کو اگر نمک پانی میں ملا کر دھویا جائے تو دیمک بھاگ جاتی ہے۔

چیونٹیوں کو بھگانا۔

اگر چونٹیوں والی جگہ پر سرسوں کا یا مٹی کا تیل چھڑک دیا جائے تو وہ فوراً بھاگ جاتی ہیں۔

کھٹمل بھگانا:

کاربالک لوشن چھڑکنے سے کھٹمل بھاگ جاتے ہیں۔پھٹکری پیس کر پانی میں ملانے سے بھی کھٹمل بھاگ جاتے ہیں۔

مچھر بھگانا:

کمروں میں نیم یا گندھک اور گوگل کی دھونی دینے سے مچھر بھاگ جاتے ہیں۔تیل تارا میرا لگانے سے مچھر نہیں کاٹتے۔

۹۔بھڑوں کو بھگانا:

پہلے خود کو کپڑوں میں لپیٹ کر محفوظ کر لیں۔پھر بھڑوں کے چھتے کو دھونی دے کر بھڑیں بھگا کر چھتہ اتار دیں۔اور چھتے والی جگہ پر مٹی کا تیل چھڑک دیں

۱۰۔کتابی کیڑوں کو بھگانا۔

سرخ مرچ اور پھٹکری ہم وزن باریک پیس کر کتابوں کے ورق پر چھڑک دیں، تمام کیڑے ختم ہو جائیں گے۔

باب:23

۱۔نشاستہ والی غذائیں:

یہ آکسیجن، ہائیڈروجن، اور کاربن پر مشتمل ہوتی ہیں۔گندم ،مکئی ،گنا ،آلو ،شکرقندی ،چاول ، چنے ،سنگھاڑے ،گڑ اور چینی میں پائی جاتی ہیں ۔یہ غذائیں انسانی جسم میں توانائی پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں ۔ایک انسان کو جسم میں توانائی پیدا کرنے کے لئے آٹھ تا دس چھٹانک غذا کھانی چاہیے۔

۲۔نمکیات:

نمکیات بھی انسان کی غذا کا اہم جزو ہیں۔نمکیات انسانی جسم کے ہر خلیے کی حفاظت اور نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں۔عام قسم کے نمکیات میں کیلشیم ،مینگنیز ،فاسفورس،لوہا،تانبا،پوٹاشیم پائے جاتے ہیں ۔یہ دل کی حرکت اور خون کے انجماد میں مدد دیتا ہے ۔یہ ہڈیوں اور دانتوں کی نشوونما میں مدد دیتا ہے ۔معدنی نمک کی کمی سے دل کمزور ہوجاتا ہے ۔مریض کا خون خراب ہوجاتا ہے، اور مسوڑے سوج کر زم اور پلپلے پڑ جاتے ہیں ۔

۳۔روغنیات:

روغنیات میں تیل یعنی سرسوں کا تیل ،مچھلی کا تیل ،زیتون کا تیل ، ناریل کا تیل ،تلوں کا تیل ،مکھن ،گھی اور چربی میں موجود ہوتے ہیں ۔روغنیات میں کاربن، ہائیڈروجن، اور آکسیجن شامل ہوتے ہیں ۔یہ انسانی جسم کو حرارت فراہم کرتے ہیں اور سردی سے بچاتے ہیں ۔ان کے زیادہ استعمال سے انسان موٹا ہوجاتا ہے ۔بھوک کم ہوجاتی ہے ۔اور آدمی کا معدہ اور ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے ۔

۴۔لحمیات:

لحمیات آکسیجن ،ہائیڈروجن، کاربن، نائیٹروجن، فاسفورس، لوہا، اور گندھک پر مشتمل ہوتے ہیں ۔یہ اناج، گوشت ،دودھ مچھلی ،پنیر، اور گری دار میووں میں پائے جاتے ہیں۔لحمیات انسانی جسم اور اس کے رگ وریشہ

میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔اور ان کی مرمت اور نشو ونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

باب:24

غذا میں استعمال ہونے والے مصالحہ جات

ا۔لال مرچ:

یہ غذا کا اہم جزو ہے۔اس کا مزاج گرم اور خشک ہے۔یہ بھوک بڑھاتی ہے ،اور جسم سے بلغم کو نکالتی ہے۔اس کا زیادہ استعمال نظر کو کمزور کرتا ہے۔اور بواسیر کا باعث بھی بنتا ہے۔

ہلدی:

اس کا مزاج بھی گرم ہے۔یہ بھی غذا کا اہم جزو ہے۔یہ ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو جوڑنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔اور چوٹ وغیرہ پر اس کا استعمال کیا جاتا ہے۔یہ ورم کو رفع کرتی ہے۔اور آنکھوں کی درد کو دور کرتی ہے۔لیکن اس کا زیادہ استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔

۴۔ دھنیا:

عام گھریلو استعمال کی چیز ہے۔اس کا مزاج سرد خشک ہے، یہ پیشاب آور ہے۔گرمی اور بخار دور کرتا ہے۔یہ آنکھوں کو معدے کو اور دماغ کو طاقت فراہم کرتا ہے۔

زیرہ:

زیرہ کی دو قسمیں ہیں، ایک سفید دوسری سیاہ۔دونوں کا مزاج گرم اور خشک ہے۔

یہ متلی میں فائدہ دیتا ہے۔بخار کو کم کرتا ہے۔آنکھ کی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔اور معدے کو تقویت دیتا ہے۔

۵۔ چھوٹی الائچی

اس کا مزاج سرد معتدل ہے یہ ہاضمہ درست کرتی ہے۔خون کی خرابی کو درست کرتی ہے۔قے کو روکتی ہے۔پیاس کو کنٹرول کرتی ہے۔دل کو تسکین بخشتی ہے، اور جسمانی طاقت کو بڑھاتی ہے۔

۶۔ بڑی الائچی۔

اس کا مزاج گرم ہوتا ہے۔یہ پیاس اور قے کو روکتی ہے۔ہاضمہ کو درست کرتی ہے، ہیضے میں اس کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔جسم کو حرارت اور توانائی فراہم کرتی ہے۔

۷۔ کالی مرچ

اس کا مزاج تیز گرم ہے۔یہ بھوک بڑھاتی ہے۔ریشہ دور کرتی ہے۔کھانسی اور دمہ کے لئے مفید ہے۔اور جسم کے دردوں کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

۸۔ لونگ:

یہ گرم تر ہوتے ہیں۔خون کی خرابی دور کرتا ہے۔کھانسی روکتا ہے۔تپ دق کے لئے بہت مفید ہے۔نظر اور بینائی کو تیز کرتا ہے۔دانت کے درد کے لئے بھی بہت مفید ہے۔دماغ کو قوت بخشتا ہے۔اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔

۹۔ دار چینی

اس کا مزاج بھی گرم تر ہے ۔ یہ ریح بادی کو کم کرتی ہے ۔ رکتے ہوئے پیشاب کو کھولتی ہے ۔ جسم کو فربہ کرتی ہے اور حرارت اور توانائی فراہم کرتی ہے۔

۱۰۔ سونٹھ :

اس کا مزاج گرم، خشک ہے ۔ یہ بخار کو روکتی ہے ۔ کھانسی ختم کرتی ہے ۔ بلغم ختم کرتی ہے۔ دل کو طاقت بخشتی ہے ۔ بواسیر کے لئے مفید ہے ۔ اور بھوک کو بڑھاتی ہے۔

۱۱۔ ہینگ :

یہ گرم تر ہے ۔ یہ آواز کو صاف کرتی ہے ۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے ۔ بلغم خارج کرتی ہے ۔ ورم کو ختم کرتی ہے ۔ ناک، کان آنکھ اور پسلی کے ورم کے لئے بہت مفید ہے ۔ فالج، لقوہ، جگر، تلی، اور سوجن کے لئے بہت مفید ہے ۔ بھوک کو بہت زیادہ بڑھاتی ہے۔

۱۲۔ سونف :

یہ انتہائی مفید ہے ۔ سرد معتدل ہے ۔ معدے کی جلن دور کرتی ہے ۔ بادی کو مارتی ہے ۔ پیچش کو ختم کرتی ہے ۔ سنگرہنی کا شافع علاج ہے ۔ بخار کو دور کرتی ہے ۔ آنکھ کے درد کو آرام پہنچاتی ہے ۔ سوزش کو رفع کرتی ہے ۔ بھوک بڑھاتی ہے ۔ اور پیٹ کے امراض کے لئے مفید ہے ۔

۱۳۔ اجوائن:

اس کا مزاج گرم ہے ۔ یہ ہاضمہ دار ہوتی ہے ۔ درد سینہ کو دور کرتی ہے ۔ تلی کو درست کرتی ہے ۔ قے ہچکی اور متلی کو روکتی ہے ۔ بدمزہ ڈکاروں کو درست کرتی ہے ۔ بدہضمی کو درست کرتی ہے ۔ اور بھوک کو بڑھاتی ہے ۔ صفرا کو بڑھاتی ہے ۔

باب:25

وٹامنز یعنی حیاتین

وٹامنز یعنی حیاتین وہ عناصر ہوتے ہیں۔جو بہت کم مقدار میں ہماری غذا میں پائے جاتے ہیں۔یہ مختلف قسم کی غذاؤں سے حاصل کے جاتے ہیں۔یہ انسانی جسم کی نشو ونما اور نقل وحرکت کے لئے بہت زیادہ اہمیت کے حامل ہوتے ہیں۔ان کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔ایک تو وہ جو پانی میں حل ہوجاتے ہیں۔اور دوسرے وہ جو پانی میں حل نہیں ہوتے،

ان کی مختلف اقسام ہیں جو مندرجہ ذیل ہیں۔

ا۔حیاتین الف:

یہ انسانی جسم کی ساخت اور نشو ونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ان کی موجودگی سے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے۔یہ مچھلی ،مکھن ،انڈے کی زردی ،میتھی پالک کوبھی ،سلاد ،آم ،ٹماٹر،اور سنگترے وغیرہ میں پائے جاتے ہیں۔

2۔حیاتین ب (ا)

حیاتین ب کئی مرکبات پر مشتمل ہوتے ہیں،اور پانی میں حل پذیر ہوتے ہیں۔یہ گندم ،چاول ،پنیر ،دودھ ،انڈا ،ٹماٹر اور آلوؤں میں پائے جاتے ہیں۔یہ نشاستہ اور شکر کو جسم میں نہ صرف جذب کرتا ہے بلکہ اسے ہضم بھی کرتا ہے۔ان حیاتین کے استعمال سے بھوک بہت زیادہ لگتی ہے۔یہ اعضائے رئیسہ کو،معدے کو،اور دل ودماغ،کو تقویت دیتے ہیں۔ان کی کمی سے بھوک بہت کم لگتی ہے۔دل کی ڈھڑکن تیز ہوجاتی ہے۔اور سانس پھولنے لگتا ہے۔جسم میں خون کی کمی ہوجاتی ہے۔اور بیری ،بیری کا مرض لاحق ہوجاتا ہے۔

3۔حیاتین ب (2)

حیاتین ب (۲) بھی انسانی جسم کی تقویت کے لئے بہت ضروری ہیں۔یہ مختلف قسم کی سبزیوں،دودھ ،انڈوں،مچھلی میں ،جگر اور گردے میں پائے

جاتے ہیں، ان کی کمی سے جسم مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ ان کی کمی سے نظر کی بینائی کم ہو جاتی ہے۔ آنکھیں بعض اوقات اندھی بھی ہو جاتی ہیں۔ مختلف قسم کی جلدی بیمایاں پیدا ہو جاتی ہیں، معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات اسہال بھی لگ جاتے ہیں۔

4۔ حیاتین ب (6)

یہ حیاتین جگر۔ کلیجی، دودھ، خمیر، گردوں، اور مختلف سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ ان کی کمی سے نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں، ان کا مناسب مقدار میں پایا جانا جسم میں خون کے خلیے بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

5۔ حیاتین (12)

ان حیاتین کو پیری ڈاکسن بھی کہتے ہیں، یہ مختلف قسم کی سبزیوں میں جگر، گردوں، کلیجی، اور خمیر میں پائے جاتے ہیں۔ یہ جسم میں خون پیدا کرتے ہیں، خون کے خلیے بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ جسمانی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان کی کمی سے جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ اور اعصاب مختلف قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

6۔ حیاتین (ج)

یہ حیاتین پانی میں حل پزیر ہوتے ہیں، یہ تازہ پھلوں میں بکثرت پائے جاتے ہیں۔ مختلف قسم کی سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہ حیاتین جسم کے زخموں کو مندمل کرتے ہیں۔ سکری سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر جسم میں ان کی کمی ہو جائے تو اس سے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ اور جوڑوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔

7۔ حیاتین (د)

یہ حیاتین روغنیات میں حل ہو جانے والے ہوتے ہیں۔ یہ ڈیری کی مصنوعات میں پایا جاتا ہے۔ مچھلی کے تیل میں اسکی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ اور سورج کی روشنی میں بھی اس کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ یہ فاسفورس اور کیلشیم کو جسم میں جذب کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ دانتوں اور ہڈیوں کی

نشو و نما کے لئے بہت ضروری ہیں،ان کی کمی سے دانتوں میں مختلف بیماریاں لگ جاتی ہیں۔عورتوں کو زمانہ حمل میں حیاتین د کی سخت ضرورت ہوتی ہے۔

8۔حیاتین نمبر 5

یہ حیاتین گندم میں اور مختلف قسم کے اجناس میں پائے جاتے ہیں۔یہ حیاتین جگر کے فعل کو درست رکھنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔اور انسانی جسم سے نکلنے والے خون کو منجمد کرنے میں بہت مدد دیتے ہیں۔

9۔حیاتین:ز

یہ سنگتروں میں،گلگل،میں لیموں،اناناس،املی اور آلو بخارے اور اسی قسم کے ترش پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔یہ خون کو مصفی کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ان کی موجودگی سے خون کی شریانیں اور وریدیں اپنا کام نہایت عمدگی سے سرانجام دیتے ہیں۔

10حیاتین۔ی:

یہ حیاتین مختلف قسم کی غذاؤں میں،دہی اور پنیر میں وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ان کی موجودگی سے معدہ اور نظام معدہ نہایت درست طریقے سے اپنا کام سرانجام دیتا ہے،اگر جسم میں ان کی کمی واقع ہو جائے تو اس سے نہ صرف معدہ خراب ہو جاتا ہے،بلکہ آنتوں میں بھی زخم پڑ جاتے ہیں۔

باب:26

مختلف پھل اوران کی غذائی اہمیت

ا۔آم

آم بہت ہی لذیذ اور مفید پھل ہے۔اس کا مزاج گرم ہوتا ہے۔یہ تقریباً تمام غذائی اجزا کا مرکب ہوتا ہے۔یہ جسم کو طاقت اورتوانائی بخشتا ہے۔جسم کوفربہ کرتا ہے،قبض کودور کرتا ہے۔اس سے اچار،مربہ،سکوائش،جام،اور چٹنی بھی تیار کی جاتی ہے۔آم کھانے کے بعد دودھ کی لسی پینے سے اس کی گرمی دورہوجاتی ہے۔

2۔امرود:

یہ بھی بڑامزے دار،مفید اورخوش ذائقہ پھل ہے،اس میں حیاتین الف اور ج پائے جاتے ہیں۔ان کے علاوہ شکر،ریشہ،اورلحمی اجزا پائے جاتے ہیں۔مٹھائی اورجیلی بنانے کے کام آتا ہے۔یہ معدہ کودرست کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑے مارتا ہے۔کھانسی کودفع کرتا اور پرانے سدوں کونکالتا ہے۔غذاکوزودہضم کرتا ہے۔امرودکھانے کےبعد پانی نہیں پینا چاہیے۔

3۔آلوچہ:

یہ بھی ایک خوش ذائقہ اورمفید قسم کا پھل ہے۔یہ بے شمار بیماریوں کا قدرتی علاج ہے۔یہ قبض کشا ہے،ریحی بیماریوں کا قدرتی علاج ہے۔بلغم اور مادہ تولید کوخشک کرتا ہے۔یہ فساد خون،باؤگولا،بواسیر،اورذیابیطس کے لئے بہت مفید ہے۔

4۔آڑو:

یہ بھی بہت لذیذ اورمفید پھل ہے۔اس میں لوہا،فاسفورس،شکر اورلحمی اجزا پائے جاتے ہیں۔یہ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے،معدہ کو درست کرتا ہے،کالی کھانسی کودورکرتا ہے۔

.5۔آلو بخارا:

یہ بھی بہت مفید اورمزے دارپھل ہے،یہ پیاس کوختم کرتا ہے۔خون کوصاف

کرتا ہے ۔جگر اور تلی کو طاقت بخشتا ہے ۔ یہ خارش کے لئے بہت مفید ہے ۔اور بخار کو آرام پہنچاتا ہے ۔اسے خشک کر کے مختلف امراض کے لئے ادویہ میں استعمال کیا جاتا ہے ۔اس سے چٹنی بھی تیار کی جاتی ہے ۔

6۔انجیر:

یہ بھی بڑا لذیذ اور طبی لحاظ سے بیشمار فوائد کا حامل ہے، یہ پیاس کو روکتی ہے اور کھانسی اور گلے کی خرابی کو دور کرتی ہے ۔یہ چھاتی کے درد کو دور کرتی ہے ،دل کی دھڑکن کو درست رکھتی ہے، سینہ اور پھیپھڑوں کو طاقت ور بناتی ہے،

7۔ناشپاتی:

یہ بھی بہت کار آمد پھل ہے، یہ اعضائے رئیسہ کو قوت بخشتی ہے ۔خون کو گاڑھا کرتی ہے، جگر کی گرمی دور کرتی ہے ۔پتھری کو دور کرتی ہے، قبض دور کرتی ہے،

8۔ناریل:

یہ بھی لذیذ اور مفید پھل ہے، اس کے استعمال سے جسم موٹا ہوتا ہے، حرارت غریزی کو قوت بخشتا ہے ،اس کا مصری کے ساتھ نہار منہ استعمال بینائی کو طاقت بخشتا ہے ۔یہ پیٹ کے کیڑوں کو مانے ،کدو دانوں کو ختم کرنے اور کرم تولید پیدا کرنے میں اور بالوں کو سیاہ کرنے میں بے مثال پھل ہے ۔

9۔خوبانی:

یہ بھی بڑا لذیذ اور مفید پھل ہے، یہ جسم کو طاقت بخشتی اور پیٹ کے کیڑوں کو ختم کرتی ہے، یہ بواسیر کے لئے بھت مفید ہے، اس کا عرق صفرا کو مفید ہے ،یہ معدے کی سوزش کو دور کرتی ہے ۔

10 ۔مالٹا:

یہ بھی بہت مفید پھل ہے ۔یہ پیاس کی شدت کو کم کرتا ہے ۔جگر کی گرمی دور کرتا ہے ،عمدہ خون پیدا کرتا ہے ،نزلہ ،زکام ،اور گلے کی خرابی والے مریضوں کو مالٹے کا استعمال نہیں کرنا چاہیے ۔

11 ۔جامن:

جامن بھی ایک مفید اور کار آمد پھل ہے ۔یہ خون کو صاف کرتی ہے ۔پیشاب کی زیادتی کو روکتی ہے ۔مثانہ کی کمزوری دور کرتی ہے ۔بھوک کو بڑھاتی ہے ۔جسم میں تازہ اور نیا خون پیدا کرتی ہے ۔یہ قبض بھی کرتی ہے ۔

12 ۔کیلا:

کیلا بھی ایک مفید اور لذیذ پھل ہے ۔اس میں چونا ، تانبا ،گندھک، فاسفورس، دیگر پھلوں سے زیادہ پائے جاتے ہیں ۔یہ خون کی کمی دور کرتا ہے ، یہ اعضائے رئیسہ، پٹھوں ،ہڈیوں اور دانتوں کے لئے از حد مفید ہے ۔

13 ۔فالسہ:

فالسہ بھی بہت مفید پھل ہے، یہ دل، معدہ، اور جگر کو تقویت پہنچاتا ہے ۔دل و دماغ میں فرحت پیدا کرتا ہے، یہ معدے اور سینے کی گرمی دور کرتا ہے، بے چینی اور دل کی دھڑکن کے لئے بھی بہت مفید ہے ۔پیشاب کی جلن کو کم کرتا ہے، اور قابض ہے ۔

14 ۔ٹماٹر:

یہ بھی بڑا کار آمد پھل ہے ، اس میں حیاتین اے اور سی پائے جاتے ہیں ۔نمکیات ،لوہا، چونا، فاسفورس، وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں ۔یہ خون صاف کرتا ہے، بواسیر دور کرتا ہے، تلی اور ہاضمے کو درست رکھتا ہے ۔

15 ۔لیموں:

لیموں پھلوں میں مفید ترین ہے ۔اس کا مزاج سرد تر ہے ۔یہ کھانا ہضم کرتا ہے، بھوک بہت زیادہ بڑھاتا ہے ۔یہ معدہ کو بھی بہت زیادہ طاقت بخشتا ہے ۔جگر کو طاقت ور بناتا ہے، یہ جلن اور پیاس کو مٹاتا ہے اور متلی اور قے کو درست کرتا ہے ۔گرمی اور میریا کے بخار میں بہت مفید ہے، موٹاپے کو دور کرتا ہے ۔ہیضہ، طاعون، اور زہریلی ہوا کے اثر کو زائل کرتا ہے، پیشاب کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے ۔جگر کی خرابی کو درست کرتا ہے ۔اس کا زیادہ استعمال بلغم بڑھاتا ہے، اور اعضائے رئیسہ کو کمزور کرتا ہے ۔

16 ۔کھجور:

یہ غذائیت سے بھرپور اور لذیذ پھل ہے، اس میں تقریباً تمام عناصر وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔اور یہ ہر قسم کی غذائیت سے بھرپور پھل ہے ۔یہ بہت زیادہ خون پیدا کرتی ہے اور جسم کو موٹا کرتی ہے۔اعضائے رئیسہ کو قوت بخشتی ہے۔یہ سینے کے مختلف قسم کے امراض کے لئے نافع ہے
اگر کھجور کے کھانے کے بعد دودھ استعمال کیا جائے تو یہ بہت زیادہ مفید ہے
۔

17۔سیب:

سیب بڑا ہی مفید اور لذیذ قسم کا پھل ہے۔یہ بھی پھلوں کا بادشاہ ہے ،یہ غذائیت سے بھرپور اور جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے، دل کو طاقت بخشتا ہے اور دماغ کے لئے بہترین دوا ہے۔پیاس کی شدت کو ختم کرتا ہے۔یہ متلی اور قے کو روک دیتا ہے۔یہ غذا کو بہت جلد ہضم کرتا ہے۔اس کے بعد دودھ کا استعمال بہت مفید ہے۔

18۔سنگترہ:

یہ بھی ایک مشہور پھل ہے۔اور بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔یہ انسانی جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے۔معدے اور جگر کے نظام کو درست کرتا ہے۔تیز بخار کو کم کرنے میں بہت مفید ہے ،غذا کو بہت جلد ہضم کرتا ہے، پیاس کو،جلن کو،مٹاتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے۔

19۔انگور:

انگور بھی بہت لذیذ اور مفید پھل ہے، یہ مزاج کے لحاظ سے گرم تر ہے، اس میں بھی بیشمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں۔یہ جسم میں نیا اور تازہ خون پیدا کرتا ہے۔اور جسم کے گندے خون کو صاف بھی کرتا ہے،بلغم کو خارج کرتا ہے،جگر اور جسم کو طاقت ور بناتا ہے۔انگور کے بعد دودھ کا استعمال بہت مفید ہے۔

20۔انار:

اسے بھی مفید ترین پھل سمجھا جاتا ہے،مزاج کے لحاظ سے سرد تر ہے۔یہ جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے،جگر کی گرمی دور کرتا اور پیاس کو بجھاتا ہے

۔پیچش، خفقان، بخار اور یرقان میں بے حد مفید ہے۔دست اور اسہال کے لئے بہت مفید ہے،فساد خون کو درست کرتا اور خارش کو ختم کرتا ہے۔دل کو مضبوط کرتا ہے۔اور طاقت بخشتا ہے۔رنگت کو نکھارتا اور حسن میں اضافہ کرتا ہے۔

21۔تربوز:

یہ بھی انتہائی مفید، لذیذ اور مشہور پھل ہے۔مزاج کے لحاظ سے سرد تر ہے۔خون کے جوش کو ختم کرتا ہے۔صفرا کی زیادتی اور معدے کی جلن کو ختم کرتا ہے۔تپ محرق اور تپ صفراوی میں اس کا پانی بہت مفید ہے، سینے کی خشکی اور کھانسی کو ختم کرتا ہے۔پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے، پیشاب کھل کر آتا ہے، گردے کی پتھری کو نکالتا ہے، یرقان کو ختم کرتا ہے۔تربوز کے بعد پانی یا دودھ کا استعمال نقصان دہ ہے۔

22۔خربوزہ:

خربوزہ بھی ایک عام پھل ہے لیکن بڑا مفید اور مزے دار ہے، مزاج اس کا گرم تر ہے، خوراک کو بہت جلد ہضم کرتا ہے، پرانی قبض دور کرتا ہے، گردہ اور مثانہ کی پتھری کو خارج کرتا ہے، یہ سدوں کو کھولتا اور قبض کو ختم کرتا ہے۔دماغ کی خشکی دور کرتا ہے، عورتوں کے دودھ کو بڑھاتا ہے، اس کا زیادہ استعمال دست لگا دیتا ہے۔

باب:27

مختلف دالیں اوران کی غذائی اہمیت

ا۔مونگ کی دال:

یہ دال سرد اور معتدل ہے،زود ہضم ہونے والی ہے۔یہ جسمانی گرمی کو دور کر دیتی ہے،بھوک بہت زیادہ بڑھاتی ہے۔بخار میں اکثر مریضوں کو اسی دال کی کھچڑی دی جاتی ہے۔

2۔مسور کی دال:

یہ بہت لذیذ اور مشہور دال ہے،یہ ثابت بھی ہوتی ہے،اور دلی ہوئی بھی،یہ اپنے مزاج کے لحاظ سے گرم،خشک ہوتی ہے۔یہ فساد خون کو ختم کرتی ہے۔ہر قسم کے بخار کے لئے نافع ہے،سینہ اور پھیپھڑوں کے نقائص دور کرتی ہے۔بلغم کو خشک کرتی ہے۔زود ہضم اور ہر طبیعت کے موافق ہوتی ہے۔

3۔موٹھ کی دال:

موٹھ کی دال بہت لذیذ ہوتی ہے،مزاج قدرے گرم ہے،یہ بہت بھاری ہوتی ہے،اور دیر سے ہضم ہوتی ہے۔بلغم کو خارج کرتی ہے۔آنکھوں کے گندے مواد کو خشک کرتی ہے۔جسم کو موٹا کرتی ہے۔

4۔ماش کی دال:

اس دال کو لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔اس کا مزاج گرم اور بادی ہوتا ہے۔یہ بھی بھاری ہوتی ہے۔اور بہت دیر کے بعد ہضم ہوتی ہے۔یہ ریح بہت زیادہ پیدا کرتی ہے۔اور جسمانی قوت کو بڑھاتی ہے۔

5۔چنے کی دال:

یہ بھی بہت مشہور دال ہے،اسے بھی لوگ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔یہ اپنے مزاج کے لحاظ سے خشک ہوتی ہے۔کھانا ہضم کرتی ہے۔اور بھوک بہت زیادہ لگاتی ہے۔خون صاف کرتی ہے۔جسمانی طاقت بڑھاتی ہے۔تلی کو کم کرتی ہے۔پشت اور کمر کو مضبوط اور طاقتور بناتی ہے۔

۔یہ قبض کرتی ہے۔

6۔ارہر کی دال:

یہ مزاج کے لحاظ سے گرم اور خشک ہوتی ہے۔بلغم کو نکالتی ہے۔خون کی خرابی درست کرتی ہے۔اور یہ دال دست آور ہوتی ہے۔

باب:28:

آلو:

آلو ایک غذائیت سے بھرپور سبزی ہوتی ہے،اس میں صرف نشاستہ ہی نہیں ۔بلکہ حیاتین اور نمکیات بھی وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔یہ انسانی جسم کی توانائی کو بحال رکھتا ہے۔جسمانی نشوونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔اس کا زیادہ استعمال مناسب نہیں۔یہ پیٹ میں اپھارہ کر دیتا ہے۔اور جلد ہضم بھی نہیں ہوتا۔

.2۔اروی:

یہ ایک عام سبزی ہے۔موسم برسات میں ہوتی ہے۔اس میں لیس دار مادہ بہت زیادہ ہوتا ہے۔

اکثر لوگ اسے مختلف طریقوں سے اسے پکا کر کھاتے ہیں۔یہ بھی کافی دیر سے ہضم ہونے والی سبزی ہے۔قبض بھی کرتی ہے۔ہر قسم کی کھانسی کو رفع

کرتی ہے۔اور دل کی بیماریوں کو دور کرتی ہے۔جسم میں توانائی بحال رکھنے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔

3۔ادرک:

یہ بھی استعمال ہونے والی سبزی ہے۔اکثر لوگ اس کے گوناگوں فوائد سے ناواقف ہوتے ہیں۔ادرک مزاج کے لحاظ سے گرم تر ہے۔یہ غذا کو بہت جلد ہضم کرنے والا ہے۔بھوک بہت زیادہ لگاتا ہے۔پیٹ درد کو فوری طور پر آرام پہنچاتا ہے۔اپھارہ کو فوری طور پر ختم کرتا ہے۔ہر قسم کی کھانسی کو آرام پہنچاتا ہے۔قبض کو فوری طور پر ختم کر دیتا ہے۔بلغم کو خارج کر دیتا ہے۔یہ بلغمی امراض کے لئے اکسیر کا حکم رکھتا ہے۔گنٹھیا کا شافی علاج ہے۔معدے اور ہاضمے کے نظام کو درست کرتا ہے۔

4بند گوبھی:

اگر چہ بند گوبھی میں غذائی اجزا اتنے زیادہ نہیں پائے جاتے۔تاہم اس کے کافی فوائد ہیں۔

معدے میں اگر زخم ہو جائیں تو یہ ان زخموں کو بھرنے میں نہایت زود اثر ہے۔اسے پکا کر کھانے کے علاوہ اس کا رس نکال کر ۱ تولہ روزانہ پی لینے سے معدے میں زخم نہیں ہوتے۔یہ قبض کو بھی ختم کر دیتی ہے۔غذا کو جلد ہضم کر دیتی ہے۔اور اس کے استعمال سے نیند خوب آتی ہے۔اس طرح یہ نیند کی کمی کو بھی پورا کر دیتی ہے۔

5۔پودینہ:

یہ بوٹی بھی اپنے فوائد کے لحاظ سے بہت ہی زود اثر ہے۔ہاضمے کے نظام کو درست کرنے اور درست رکھنے میں اس کا جواب نہیں۔یہ پینے کے پانی کو صاف کرتی ہے۔جوڑوں کے درد کے لئے انتہائی مفید ہے۔یہ پسینے کی بدبو کو دور کرتی ہے۔اگر صبح سویرے اس کا پانی بقدر پانچ تولہ روزانہ مریض کو پلایا جائے تو یہ خون کو صاف شفاف اور رنگت کو نکھار دیتا ہے۔اگر گنٹھیے کے مریض کو اس کی چائے پلائی جائے تو اس مرض میں خاطر خواہ افاقہ ہو جاتا ہے۔

6۔ پیاز:

پیاز بھی بہت زیادہ استعمال ہونے والی چیز ہے۔کوئی سبزی یا سالن ایسا نہیں جو پیاز کے بغیر پکے۔اس میں بہت زیادہ مقدار میں نباتاتی گندھک پائی جاتی ہے۔خون کو صاف کرتا ہے۔اور گاڑھا نہیں ہونے دیتا۔غذا کو ہضم کرتا ہے۔بھوک کو بڑھاتا ہے۔جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے۔

بواسیر کے مسوں کو ختم کرتا ہے۔پھوڑے پھنسیوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔نزلہ۔زکام کو ختم کرتا ہے۔

7۔ پالک:

پالک بھی خوش ذائقہ اور مفید سبزی ہے۔اس میں حیاتین اے اور سی پائے جاتے ہیں۔علاوہ ازیں اس میں فاسفورس،لوہا اور چونا بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔یہ جسم میں تازہ خون پیدا کرتی ہے۔قبض دور کرتی ہے۔پیشاب کی جلن کو ختم کرتی ہے۔سر کے بالوں کو گرنے اور جلد سفید ہونے سے روکتی ہے۔

8۔ بھنڈی توری:

یہ بھی ایک مفید اور خوش ذائقہ سبزی ہے۔لوگ اسے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔یہ غذائیت سے بھرپور ہے۔اس میں حیاتین بی اور حیاتین سی پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ بھنڈی توری میں فاس فورس، چونا، لوہا، اور آیوڈین پائے جاتے ہیں۔یہ جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ زود ہضم ہے قبض کو دور کرتی ہے۔معدے کو تقویت بخشتی ہے۔قوت جسمانی کو بڑھاتی ہے۔

بالوں کو مضبوط اور سیاہ رکھتی ہے۔اور جلد جھڑنے نہیں دیتی۔

9۔ پیٹھا:

یہ بھی ایک مفید تر سبزی ہے۔اس میں کافی غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔یہ جسم میں تازہ خون پیدا کرتا اور خون کی کمی کو پوری کرتا ہے۔قبض کو فوری ختم

کرتا ہے۔تپ دق میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے۔یہ دل اور دماغ کو فرحت بخشتا ہے۔معدے کے نظام کو درست رکھتا ہے۔

10۔بینگن:

بینگن بھی روزمرہ استعمال ہونے والی عام سبزی ہے۔یہ اپنے مزاج کے لحاظ سے گرم ہے یہ جسم میں حرارت پیدا کرتا ہے۔جگر کو طاقت بخشتا ہے۔لوگ اس کا بھرتہ بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔

اس کا حد سے زیادہ استعمال نقصان دہ ہے۔

11۔ٹماٹر:

ٹماٹر بھی عام استعمال ہونے والی سبزی ہے۔اس میں لوہے کی مقدار دوسری تمام سبزیوں سے زیادہ پائی جاتی ہے۔یہ بدہضمی کو دور کرتا ہے۔پیٹ کے امراض کے لئے اس کا ستعمال نہائت مفید ہے۔یہ خون کو صاف کرتا ہے ۔اور فساد خون کو روکتا ہے۔پھوڑے پھنسی اور خارش کو دور کرتا ہے۔جگر کے فعل کو درست کرتا ہے۔جسم سے فاسد مادوں کو پیشاب کے ذریعے خارج کرتا ہے۔

12۔گوبھی:

گوبھی بھی ایک مفید اور لذیذ سبزی ہے۔اس میں کافی حد تک غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔یہ خون کو صاف کرتی ہے۔قبض کو دور کرتی ہے۔کھانسی کو آرام پہنچاتی ہے۔جسم کو توانا رکھتی ہے۔پیٹ میں ریح پیدا کرتی ہے۔

13۔سیم پھلی:

سیم پھلی بھی غذا کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔اس میں غذائی عناصر وافر مقدار میں نہیں پائے جاتے۔تاہم یہ بغل گندھ کو دور کرتی ہے اور بہت دیر کے بعد ہضم ہوتی ہے۔

14۔سویابین:

سویابین بھی ایک مفید قسم کی سبزی ہے۔اس کا تیل بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔یہ جسمانی نشونما میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

15۔ کدّو:

یہ بھی ایک انتہائی مفید قسم کی سبزی ہے۔اس میں بے شمار غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔مزاج کے لحاظ سے یہ سرد اور معتدل ہے۔یہ جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے۔قبض کشا ہے۔تپ دق کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔کھانسی کو آرام پہنچاتا ہے۔پیٹ میں ریح پیدا کرتا ہے۔آنکھوں سے یرقان کی زردی کو دور کرتا ہے۔

16۔ شلجم:

یہ بھی سستی اور عام ستعمال میں آنے والی سبزی ہے۔اس کا مزاج سرد ہے۔اس میں وٹامن اے اور سی پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ اس میں چونا لوہا اور نمکیات کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔یہ جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے۔قبض کا خاتمہ کرتا ہے۔معدے کو طاقتور بناتا ہے۔یہ معدے میں ہلکی پھلکی ورزش کا کام بھی کرتا ہے۔یہ بھوک کو بڑھاتا،بینائی کو تیز کرتا اور کھانسی کو آرام پہنچاتا ہے۔

17۔ کھیرا:

یہ لوگ سلاد کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔یہ مزاج کے لحاظ سے سرد مگر ثقیل ہوتا ہے۔یہ جگر کی گرمی دور کرتا ہے۔پیشاب آور ہے۔گردے اور مثانے کی پتھری کے لئے بہت مفید ہے۔قابض ہے درد قولنج کے مریضوں کو اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

18۔ ککڑی:

یہ مفید اور لذیذ سبزی ہے لوگ اسے پھل کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔مزاج کے لحاظ سے سرد ہے۔جسمانی حدت کو کم کرتی ہے۔صفرا کی حدت کو بھی کم کرتی ہے۔یہ پیاس کو بجھاتی ہے۔یہ گردوں کی صفائی کرتی ہے۔اور گردے اور مثانے کی پتھری کو خارج کرتی ہے۔لیکن قبض کرتی ہے اور ریح پیدا کرتی ہے۔اس لئے کمزور معدے والے لوگوں کو اس کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔

19۔ گاجر:

یہ بھی ایک لذیذ سبزی اور مفید پھل کے طور پر بہت زیادہ مقدار میں استعمال کی جاتی ہے۔مزاج اس کا سرد معتدل ہے۔یہ معدے کو تقویت بخشتی ہے ۔جگر کی اصلاح کرتی ہے کھل کر پیشاب لاتی ہے۔گردے اور مثانے کی پتھری توڑ کر اسے پیشاب کے رستے خارج کرتی ہے۔یہ بواسیر کا خاتمہ کرتی ہے۔بینائی کو تیز کرتی ہے۔دل کی تیز دھڑکن کو ختم کرتی ہے۔

20۔ مٹر:

مٹر انتہائی مفید اور لذیذ قسم کی سبزی ہے۔یہ جسم میں مختلف اجزا کی کمی دور کر کے اسے تندرست اور توانا بناتے ہیں۔معدے کی اصلاح کرتے اور اسے مضبوط بناتے ہیں۔قبض کو دور کرتے اور نیا اور تازہ خون پیدا کرتے ہیں۔دل اور دماغ کو بہت زیادہ مضبوط بناتے ہیں۔

21۔ مولی:

مولی ایک انتہائی مفید سبزی ہے۔لوگ پکا کر کھاتے ہیں،سلاد کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔اور مولی کی چٹنی بنا کر استعمال کی جاتی ہے۔اس میں حیاتین ،الف ،ب ،اور ج ،کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ مولی میں فاسفورس ،کیلشیم ،اور فولاد کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔یہ معدے کی اصلاح کرتی ہے۔اور ہاضمے کے نظام کو درست کرتی ہے۔گردے اور مثانی کی پتھری کو خارج کرتی ہے۔بینائی کے لئے مفید ہے ۔بالوں کو لمبا اور مضبوط بناتی ہے۔ریح کو دور کرنے میں بڑی مفید ہے۔

22۔ میتھی:

یہ بھی بہت کار آمد اور مفید سبزی ہے لوگ اسے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔اس میں حیاتین اے اور سی ،چونا،لوہا،فاسفورس ،کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔یہ قبض دور کرت ،معدے کو تقویت بخشتی اور جسمانی طاقت میں اضافہ کرتی ہے۔

23۔ لہسن:

یہ طبی فوائد کے لحاظ سے بے مثال ہے،اس کا مزاج گرم تر ہے۔یہ سالن اور

ترکاری کی لذت میں بے پناہ اضافہ کرتا ہے ۔یہ خون کے گاڑھے پن کو دور کرتا ہے ۔یہ امراض قلب کے لئے مفید ہے ۔یہ پھیپھڑوں کی سل کو دور کرنے میں بڑی مدد دیتا ہے ۔عام کھانسی اور کالی کھانسی کے لئے بہت مفید ہے ۔دمہ ،لقوہ اور فالج میں اس کا استعمال کیا جاتا ہے ۔بلڈ پریشر کو دور کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

24۔سبز دھنیا:

یہ بھی بہت مفید اور کارآمد ہے ۔اس میں وٹامن اے،بی ،اور سی پائے جاتے ہیں ۔اس کو سبزیوں میں خوشبو اور ذائقے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے ۔یہ پیشاب کو کھولتا اور جریان کیلئے بہت مفید ہے ۔یہ خون کی حدت کو کم کرتا ہے ۔معدے کی اصلاح کرتا اور چھینکیں روکنے میں بہت زوداثر ہے ۔

25۔کریلے:

کریلے بھی مشہور اور مفید سبزیوں میں استعمال ہوتے ہیں۔اکثر لوگ اسے سبزیوں کا سرتاج تصور کرتے ہیں ۔یہ معدہ کو زبردست طاقت بخشتا ہے ۔قبض کو ختم کردیتا ہے ۔یہ اعصابی دردوں کو ختم کرتا ہے ۔دردگنٹھیا کے لئے بہت مفید ہے ۔خون کی اصلاح کرتا ہے ۔بلغم کو خارج کرتا ہے ۔ورموں کو ختم کرتا ہے ۔شوگر کے لئے اس کا پانی بہت مفید ہے ۔بخاروں میں بھی یہ بہت کارآمد ہے

باب:29

مختلف جانوروں کے دودھ اور ان کی غذائی اہمیت

ا۔بکری کا دودھ:

بکری کا دودھ بچوں اور بڑوں کے لئے بہت مفید ہے۔یہ دودھ ان تمام حیاتین کا مرکب ہوتا ہے۔جن کو آگ کی حرارت ضائع کر دیتی ہے۔بکری کے دودھ میں فولاد بھی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔اس لئے یہ بچوں کی جسمانی کمزوری کا شافی علاج ہے۔یہ سل کے لئے بھی مفید ہوتا ہے۔یہ خون کو بہت صاف کرتا ہے۔اور بہت زیادہ زود ہضم ہے۔

2۔گائے کا دودھ:

گائے کا دودھ بھی انتہائی کارآمد اور مفید ہے۔حضور پاک کا فرمان ہے۔کہ تم اپنے اوپر گائے کے دودھ کو لازم کرلو۔کہ یہ شفا بخش ہے۔اور اس کا گھی دوا اور شفا ہے۔اور اس کے گوشت میں روگ ہے۔حضور کے اس فرمان سے ہمیں گائے کے دودھ کی اہمیت اور افادیت کا ہمیں بخوبی اندازہ ہو جاتا ہے۔بچوں کی صحت،تندرستی ہتو انائی کے لئے گائے کا دودھ اپنی مثال آپ ہے۔یہ جسم میں کافی مقدار میں خون پیدا کرتا ہے۔یہ جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے۔قبض دور کرتا ہے۔جگر کے لئے بہترین ہے۔معدے کو مضبوط اور طاقتور بناتا ہے۔پیشاب کی جلن اور رکاوٹ کو دور کرتا ہے۔غرض یہ کہ گائے کا دودھ ہر طرح سے مفید اور کارآمد ہے۔

3۔بھینس کا دودھ:

بھینس کا دودھ بادی ہوتا ہے۔اسے ابالے بغیر استعمال نہیں کرنا چاہیے۔یہ انسانی جسم کو طاقت،تندرستی،اور توانائی فراہم کرتا ہے۔معدے کو تندرست کرتا ہے۔تازہ خون پیدا کرتا ہے۔اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔جسم کو فربہ کرتا ہے۔بچوں کی نشوونما کے لئے بہت ضروری ہے

اونٹنی کا دودھ:

اونٹنی کا دودھ بھی بڑا مفید اور کارآمد ہے۔ یہ دودھ بھی قدرے نمکین مگر لطیف ہوتا ہے۔ یہ بھی انسانی جسم کی بے شمار بیماریوں کا علاج کرتا ہے۔ یہ پیشاب کی رکاوٹ ختم کرتا ہے۔ بچوں کا قد بڑھانے میں بڑا ازود اثر ہے۔ جسم کے ورموں کو اتارتا ہے۔ جگر کی اصلاح کرتا ہے۔ اس کو بھی ہمیشہ ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔ کچا دودھ کسی صورت استعمال نہیں کرنا چاہیے۔ اگر یہ زیادہ دیر ابالے بغیر پڑا رہے تو اس میں کیڑے بھی پڑ جاتے ہیں۔

5۔ بھیڑ کا دودھ:

بھیڑ کا دودھ بہت گاڑھا ہوتا ہے۔ اگر اسے گرم کیا جائے تو اس پر بہت موٹی بالائی آتی ہے۔ اسے عام طور پر بادی کہا جاتا ہے۔ اسے بھی ہمیشہ ابال کر پینا چاہیے۔ یہ معدے کے لئے مفید ہوتا ہے۔ جسمانی حرارت اور طاقت کو قائم رکھتا ہے۔ اس کا زیادہ استعمال مفید نہیں۔ یہ بلغم پیدا کرتا ہے۔ اور جسم میں خارش بھی پیدا کرتا ہے۔

6۔ گدھی کا دودھ

گدھی کے دودھ کے بارے میں کہا جاتا ہے۔ کہ یہ ٹھنڈا ہوتا ہے۔ اور کئی مرضوں میں کام آتا ہے۔ اگر آنکھیں دکھنی آجائیں تو روئی کے پھاہے اس کے دودھ میں بھگو کر رکھنے سے آرام آجاتا ہے۔ یہ جگر اور معدے کی گرمی دور کرتا ہے۔ نکسیر کو روکتا ہے۔ جگر کی اصلاح کرتا ہے اگر دست لگے ہوں تو اسے روکتا ہے۔ بچے کے سوکھاپن کے لئے اس کا دودھ انتہائی مفید ہے۔ اسے بھی ابال کر استعمال کرنا چاہیے۔

7۔ ماں کا دودھ

ماں کا دودھ بچے کی صحت، بیماریوں سے بچاؤ اور جسمانی نشوونما کے لئے بہت مفید اور انتہائی ضروری ہے۔ بچے کے لئے ماں کے دودھ سے بڑھ کر

اور کوئی غذا نہیں۔ یہ زود ہضم ہونے والی غذا ہے۔ اور غذائی مرکبات سے بھرپور ہوتی ہے۔ اور یہ پروٹین سے بھرپور ہوتی ہے۔ اور یہ پروٹین بچے میں مختلف بیماریوں سے بچنے کے لئے قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔ ماں کا دودھ ان جراثیم کو نشو ونما کو بھی روکتا ہے جو بچوں میں بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں، وہ سرطان جیسے موذی مرض سے بھی محفوظ رہتی ہیں۔ اس لئے ماؤں کو چاہیے کہ وہ بچوں کو زیادہ سے زیادہ اپنا دودھ پلائیں۔ اور باری باری دونوں چھاتیوں سے پلائیں۔ اور دودھ پلاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ چھاتیوں کو گرم یا ٹھنڈے پانی سے دھولیا کریں۔

دودھ کی اہمیت

دودھ کا 13% حصہ ٹھوس اجزا پر مشتمل ہوتا ہے، اس میں پروٹین کی مقدار 33% کاربو ہائیڈریٹس % 48 روغنیات % 36 پائے جاتے ہیں ۔ ان کے علاوہ حیاتین اور معدنیات بھی پائے جاتے ہیں۔ اور سب سے زیادہ کیلشیم پایا جاتا ہے۔ جو ہڈیاں بنانے اور دانتوں کو مضبوط رکھنے میں بے مثال ہے۔

قدرتی پانی کی مقدار گائے کے دودھ میں 87.6% بھینس کے دودھ میں 81 % اور انسانی دودھ میں 88% ہوتی ہے۔

دودھ اعلیٰ ترین اور لطیف ترین غذا ہے۔ غذائی حیثیت سے اس کا استعمال قدیم ترین ہے۔ یہ زود ہضم اور نیند آور ہے۔ جب انسان دودھ پیتا ہے تو دودھ کی تھوڑی سی مقدار سیروٹونین میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ جو ذہنی اعصاب کو نیند کی طرف مائل کرتا ہے۔ اور اس طرح انسان کو نیند آجاتی ہے ۔

کرنے سے سات فی صد حصہ مہیا ہو جاتا ہے۔

باب:30

دہی اور اس کی اہمیت

ہر انسان دہی کے بارے میں جانتا ہے۔دودھ کو جما کر اس کا دہی بنایا جاتا ہے ۔یہ اپنی افدیت کے لحاظ سے بہت اہم ہے ۔اس میں 17.5% لحمیات ، 50% کیلشیم 30% حیاتین ب(2) پائے جاتے ہیں ۔یہ انسانی بھوک کو مٹاتا ہے۔تھکن کے احساس کو دور کرتا ہے۔معدہ کو طاقتور بناتا ہے۔اعصاب کو مضبوط بناتا ہے۔جسم میں تازہ خون پیدا کر کے اسے موٹا بناتا ہے۔

کمزوری کا خاتمہ کرتا ہے۔کھانسی کرتا بھی ہے اور اسے روکتا بھی ہے۔تپ محرق میں۔یرقان میں،اور تھکاوٹ میں اس کا استعمال نہایت مفید ہے ۔ایک انسان کو دن میں غذا میں موجود دو ہزار حرارے درکار ہوتے ہیں ۔دہی کی ایک پیالی مکھن نکالے ہوئے دہی میں پھینٹ کر استعمال

باب:31

دودھ کو خراب ہونے اور پھٹنے سے بچانے کے لئے

دودھ بہت ہی لطیف قسم کی غذا ہے۔اگر اس کی حفاظت نہ کی جائے تو یہ خراب ہو جاتا ہے۔اور جب گرم کرو تو پھٹ جاتا ہے۔دودھ کو محفوظ کرنے کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ ایک سیر دودھ میں چھ ماشہ میٹھا سوڈا ڈال کر ابالنا چاہیے۔اور پھر اسے ٹھنڈی جگہ رکھ دینا چاہیے۔

دوسرا طریقہ دودھ کو خراب ہونے سے بچانے کے لئے یہ ہے کہ پانچ تولہ ان بجھا چونا لے کر اسے پیس کر ایک سیر پانی ڈال کر رکھ دینا چاہیے۔ایک دن بعد اسے نتھار کر رکھ لیں۔اور ایک پاؤ دودھ میں ایک چمچ اس کا ڈال کر ابال دیں یہ نہ تو خراب ہوگا اور نہ ہی پھٹے گا۔اگر کچا دودھ چار،پانچ گھنٹے تک محفوظ رکھنا ہو تو پھر اسے صاف شفاف شیشے کی بوتل میں ڈال کر برف کے چورے میں یا فریج میں رکھ دینا چاہیے۔یہ خراب نہیں ہوتا۔

باب:32

مختلف دھاتوں کے برتنوں کی صفائی کرنا

گھروں میں مختلف قسم کے برتنوں کا استعمال دن رات ہوتا ہے۔ان میں پکایا کھایا بھی جاتا ہے۔

اور دیگر استعمال میں بھی لایا جاتا ہے۔صحت مند گھر اور صحتمند جسم کے لئے صاف ستھرے برتنوں کا استعمال بہت ضروری ہے۔

۱۔چینی کے برتن:

چینی کے گندے برتنوں کو گرم پانی میں رکھ چھوڑیں۔پھر انہیں صابن سرف یا وم سے مل کر پانی سے دھولیں۔

۲۔تانبے کے برتن:

ایک سیر پانی میں دو چمچ کپڑے دھونے والا سوڈا ڈال کر خوب ابالے دے لیں۔اور پھر اس سے تمام برتن دھولیں۔

۳۔ایلومینیم کے برتن:

ایلومینیم کے برتنوں کو صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ملائم کپڑے کے ٹکڑے کو لیموں کے رس میں بھگولیں۔پھر ان سے برتن صاف کر کے گرم پانی سے دھولیں۔بیسن سے بھی ان برتنوں کو صاف کیا جاتا ہے۔

۴۔جست کے برتن:

مناسب مقدار میں سرکہ لے کر اس میں کپڑے دھونے کا سوڈا اور چونا ملا کر حل کریں،اور پھر ان سے جست کے برتن اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں۔

۵۔کانچ کے برتن:

گرم پانی میں نمک ملا کر دھونے سے کانچ کے برتن صاف ستھرے ہو جاتے ہیں۔اگر لیموں یا سرکہ لگا کر بھی دھویا جائے تو یہ چمکنے لگتے ہیں۔

۶۔لوہے کے برتن:

لوہے کے برتنوں کو راکھ اور ریت سے مانجھ لینے سے یہ صاف اور شفاف ہو جاتے ہیں۔

۷۔ لکڑی کے برتن:

لکڑی کے برتنوں کو استعمال کرنے سے پہلے ان کو تیل سے خوب چپڑ لینا چاہیے، پھر صفائی کے لئے ان کو گرم پانی میں ڈال دینا چاہیے۔ یہ صاف ہو جائیں گے۔

۸۔ مٹی کے برتن

مٹی کے برتنوں کو خوب گرم پانی ڈال کر صابن یا وم سے دھوڈالیں۔ یہ صاف ہو جائیں گے۔

۹۔ چاندی کے برتن

چاندی کے برتنوں کو پہلے گرم پانی میں دھولیں۔ پھر ان پر چونے کا لیپ کردیں اور کپڑے سے رگڑ کر صاف کرلیں۔ یا آلو کے پانی میں تھوڑا سا سوڈا یا نوشادر ملا کر یہ پانی برتنوں پر لگا دیں۔ کچھ دیر بعد کپڑے سے رگڑ کر صاف کرلیں۔

۱۰۔ سونے کے برتن:

سونے کے برتن بہت کم لوگ استعمال کرتے ہیں البتہ زیورات اکثر خواتین استعمال کرتی ہیں۔ ان کی صفائی کا طریقہ یہ ہے کہ گرم پانی میں سوہاگہ اور نمک ملالیں اور ٹوتھ برش سے اچھی طرح صاف کرلیں۔ پھر فلالین کے کپڑے سے صاف کرلیں یہ چمک جائیں گے۔

11 سٹیل کے برتنوں کی صفائی:

ہلکا گرم پانی لے کر اس میں سرف ملا کر اس سے تمام برتن دھو کر سوتی کپڑے سے خشک کرلیں۔

12۔ جرمن سلور:

اگر ان برتنوں پر دھبے پڑے ہوں تو پہلے لیموں کے چھلکے سے صاف کریں، پھر ریت اور راکھ ملا کر مانجھ لیں۔ یہ صاف ہو جائیں گے۔

13۔پیتل کے برتن:

پیتل کے برتنوں کو اگر پہلے کھٹائی مل کر پھر انہیں راکھ اور ریت سے خوب اچھی طرح مانجھ لیں تو یہ صاف اور شفاف ہو جائیں گے۔وم اور میکس لیمن بارے بھی ہر قسم کے برتن صاف ہو جاتے ہیں اور ہاتھ بھی خراب نہیں ہوتے۔

14۔ہاتھی دانت سے بنی ہوئی چیزوں کی صفائی:

ہاتھی دانت سے بنی ہوئی مصنوعات اکثر زرد پڑ جاتی ہیں۔اگر ایسا ہو تو ایسی چیزوں کو شیشے کے مرتبان میں رکھ کر سورج کی شعاعوں کے سامنے رکھ دیں،ان کی زردی ختم ہو کر اصلی حالت میں آجائیں گی۔

باب:33

مختلف قسم کی بوئیں دور کرنا

ا۔منہ کی بو دور کرنا:

اگر منہ سے بو آتی ہو تو دن میں دو تین دفعہ سونف کھانے سے منہ کی بو دور ہو جاتی ہے۔

اگر گاجروں کے موسم میں کچی گاجریں روزانہ کھائیں تو اس سے بھی منہ کی بو دور ہو جاتی ہے۔اگر گلاب کے عرق میں لیموں نچوڑ کر اس سے تین چار بار کلیاں کی جائیں تو اس سے بھی منہ کی بو دور ہو جاتی ہے۔

2۔پسینے کی بو دور کرنا:

پسینے کی بو دور کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ پودینے کا کثرت سے استعمال کی اجائے۔بیرونی طور پر جسم کی اچھی طرح صفائی کی جائے،پھر خوشبو دار پوڈر استعمال کرلیا جائے۔

3۔ مچھلی کی بو دور کرنا:

مچھلی کی بو دور کرنے کے لئے پہلے اسے تازہ پانی سے دھوئیں، پھر بیسن سے دھوئیں، اس کے بعد زیرہ سفید، سونف اور اجوائن ایک تولہ پیس کر اوپر چھڑک دیں۔بیس منٹ کے بعد دھوئیں بو ختم ہو جائے گی۔اگر مچھلی کو دس منٹ تک سرکہ اور نمک لگا کر رکھ دیں پھر دھوئیں تو بو ختم ہو جائے گی

4۔ گوشت کی بو دور کرنا۔

اگر گوشت والے کپڑے کو سرکہ اور پانی سے تر کر دیا جائے۔اور گوشت اس میں لپیٹ کر رکھا جائے تو بو نہیں آئے گی۔

5۔ جلے گوشت کی بو دور کرنا:

اگر پکاتے یا بھونتے وقت گوشت جل جائے تو اس میں آدھی پیالی دودھ ڈال دینے سے بو نہیں آتی۔

6۔ناک کی بو دور کرنا:

اگر ناک سے بو آتی ہو تو تلسی کے پتوں کا پانی نکال لیں، اور دن میں کئی بار ناک میں ٹپکانے سے بو دور ہو جاتی ہے۔

7۔گوبھی کی بو دور کرنا:

اگر گوبھی بھونتے وقت اس میں ایک چمچہ عرق لیموں ڈال دیا جائے تو اس کی بو ختم ہو جاتی ہے۔

8۔ہاتھوں سے لہسن پیاز کی بو دور کرنا:

اگر ہاتھوں پر خوب نمک رگڑ کر دھو لیا جائے تو اس کی بو ختم ہو جاتی ہے۔

9۔تھرماس کی بو دور کرنا:

اگر تھرماس گندہ ہو گیا ہے اور اس سے سخت بو آنی شروع ہو جائے تو اسے تیز و تند سرکے سے دھو لیا جائے۔اس کی بو ختم ہو جائے گی۔

10۔بغل کی بو دور کرنا۔

اگر بغل سے بو آئے تو پھٹکری لے کر اسے بغل میں کچھ دیر کے لئے دبائے

رکھیں۔چندروز کے عمل سے بو دور ہو جائے گی۔

باب:34

بچوں کولاحق ہونے والی بیماریاں اوران سے بچاؤ

1۔خسرہ:

یہ عام طور پر چھ ماہ سے بارہ سال تک کے بچوں کولاحق ہوتی ہے۔اس بیماری میں تمام جسم پر دانے نکل آتے ہیں،اور کھانسی اور بخار بھی ہو جاتا ہے۔یہ ایک بچے سے دوسرے بچے کوفوراً لگ جاتی ہے۔اس میں خمیرہ مروارید چٹایا جاتا ہے جو اس مرض کے لئے بہت مفید ہے۔منقیٰ اور خوب کلاں کا پانی ابال کر دیا جاتا ہے۔اگر حالت زیادہ خراب ہوتو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

2۔کالی کھانسی:

یہ بھی ایک موذی مرض ہے۔اس کا آغاز معمولی کھانسی اورنزلہ زکام سے ہوتا

ہے، پھر کالی کھانسی کی شکل اختیار کر لیتی ہے اس سے بچاؤ کا بہترین طریقہ بیماری سے پہلے حفاظتی ٹیکے لگوا لینے چاہیے۔

3۔تشنج:

یہ بھی بچوں کو لاحق ہونے والی خطرناک بیماری ہے۔اس کے بد اثرات دماغی اعصاب، اور پٹھوں پر ہوتے ہیں۔اور مریض کا منہ بند ہو کر مرگی جیسے دورے پڑنے لگتے ہیں۔یہ بیماری زیادہ تر زخموں پر گندگی لگنے سے ہوتا ہے۔اس کے لئے بھی حفاظتی ٹیکے لگوانا موثر علاج ہے۔

4۔ہیضہ:

یہ بھی ایک موذی مرض ہے۔گرمی کے موسم میں گندگی اور مکھیوں کی بدولت ہوتا ہے۔پیٹ میں سوزش ہو جاتی ہے۔دست اور الٹیاں آنا شروع ہو جاتی ہیں۔جسم کا نمک اور پانی خارج ہو کر بعض اوقات موت واقع ہو جاتی ہے۔بچے کا کھانا، پینا بند نہ کریں نمکول ملا ہوا پانی ضرور پلائیں یا پھر سیون اپ کی بوتل میں پانی ملا کر پلانے سے افاقہ ہو جاتا ہے۔پیاز کا پانی اور سرکہ ملا کر (ایک، ایک چمچ) پلانے سے افاقہ ہوتا ہے۔(ایک لیٹر نمکول ملا پانی کو ضرور پلائیں)

5۔فالج

اسے پولیو بھی کہتے ہیں۔اس کی ابتدا پٹھوں کے درد، بخار اور نزلے سے ہوتی ہے۔اس کا بہترین علاج حفاظتی ٹیکے ہیں۔

6۔تپ دق:

یہ بھی متعدی اور موذی مرض ہے۔اس کا آغاز بھی **بلغم**، کھانسی اور ہلکے بخار سے ہوتا ہے۔اس مرض میں مریض کا وزن گھٹتا چلا جاتا ہے۔اس کے حفاظتی ٹیکے، بی، سی، جی، لگوانے چاہیں

7۔خناق:

یہ گلے کی بیماری ہوتی ہے۔گلے میں ورم کے ساتھ جھلی بن جاتی ہے۔سانس لینے میں سخت رکاوٹ ہوتی ہے۔بچوں کو خناق کے حفاظتی ٹیکے لگوا کر اس مرض سے محفوظ رکھا جا سکتا ہے۔مریض کو فوراً ڈاکٹر کے پاس لے

جائیں۔

8۔ چیچک:

خدا تعالیٰ کا شکر ہے کہ پاکستان سے اس بیماری کا مکمل خاتمہ ہو چکا ہے۔لیکن حفظ ماتقدم کے طور پر بچوں کو چیچک کے حفاظتی ٹیکے ضرور لگوانے چاہئیں۔

9۔ بچوں کے جلد دانت نکالنے کے لئے:

اگر بچہ دانت نکالنے میں تکلیف محسوس کرے اور اس کے مسوڑے سوج جائیں تو اس کا بہترین علاج، شہد اور سوہاگہ ملا کر دانتوں پر ملنے سے یہ تکلیف دور ہو جاتی ہے اور دانت آرام سے نکل آتے ہیں۔

10۔ بچوں کی ہچکی بند کرنا:

اگر بچے کو ہچکی لگ جائے تو اسے شہد چٹانا چاہیے، اس سے اس کی ہچکی بند ہو جائے گی۔

11۔ بچے کے اسہال بند کرنا:

اگر بچے کو دست لگ جائیں تو اسے ڈاکٹر کے پاس لے جائیں، اس کا کھانا پینا بند نہ کریں۔نمکول ملا پانی ضرور پلائیں۔کھچڑی ،کیلا ،وغیرہ کھلائیں۔صفائی کا بے حد خیال رکھیں طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔

12۔ بچوں کو چھونوں کی تکلیف سے بچانا:

12۔اگر بچوں کو چھونے کاٹیں تو روئی میں ڈیٹول بھگو کر لگائیں یا تارپین کا تیل، یا تیز خوشبو کا عطر لگائیں، چھونے مر جائیں گے۔

13۔ بچوں کے ہاضمہ کی درستگی کے لئے:

اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ بچوں کو حکیم کی دوکان سے چاروں عرق لا کر پلائے جائیں۔اجوائیں، سونف اور چینی ملا کر چٹائیں۔درستگی ہاضمہ کے لئے مفید ہے۔

باب:35

انڈہ اوراس کی غذائی اہمیت

انڈہ قدرت کی طرف سے انسانی صحت کے لئے بہترین عطیہ ہے۔یہ انسانی جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے۔عام جسمانی کمزوری کودور کرتا ہے۔انسانی غذا کے لئے جن نو ایسڈ کی ضرورت ہوتی ہے۔وہ سب کے سب انڈے میں پائے جاتے ہیں۔انڈے میں 1/3 حصہ چربی پائی جاتی ہے۔علاوہ ازیں اسمیں فاسفورس،لوہا،سوڈین ،کلورین،گندھک،کیلشیم،پوٹاشیم،میگنیشیم بھی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ اس میں جست ،تانبا،اور آئیوڈین بھی پائے جاتے ہیں۔انڈے میں وٹامن اے،ڈی،بی،ای۔سی اورالبورین کی مقدار بہت زیادہ پائی جاتی ہیں۔

ا۔صحیح انڈے کی پڑتال:

انڈے کی شناخت کرنے کے لئے اسے ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں۔اگر انڈہ ٹھنڈے پانی کی تہہ میں بیٹھ جائے تو انڈہ تازہ ہے۔اگر پانی کے اوپر تیرتا رہےتو خراب ہے

2۔انڈے کی حفاظت:

اگر انڈے کےاوپر کیکر کی گوند کالیپ کردیا جائے تو انڈہ خراب نہیں ہوتا۔

3۔انڈے کی زردی کوتازہ رکھنا:

انڈے کی زردی کوتازہ رکھنے کے لئے انڈے کی زردی کونکال کرایک پیالی میں ڈال دیں اوراوپر تازہ پانی ڈال دیں۔اس طرح زردی کافی دن تازہ رہے گی۔

4۔انڈے کاچھلکا آسانی سے اتارنا:

اگر انڈوں کوابالتے وقت پانی میں نمک ملالیا جائے تو انڈوں کا چھلکا آسانی

سے اتر جائے گا۔

باب: 36

مختلف رنگوں سے رنگ تیار کرنا

۱۔ سبز رنگ بنانا:

اگر نیلے رنگ کو زرد، رنگ میں ملا لیا جائے تو سبز رنگ بن جاتا ہے۔

۲۔ نارنجی رنگ بنانا:

اگر سرخ رنگ میں زرد رنگ ملا لیا جائے تو یہ نارنجی رنگ بن جاتا ہے۔

۳۔ گلابی رنگ بنانا:

اگر سرخ رنگ میں سفید رنگ ملا دیا جائے تو گلابی رنگ بن جاتا ہے۔

۴۔ بادامی رنگ بنانا:

اگر پیلے اور سفید رنگ کو آپس میں ملا دیا جائے تو بادامی رنگ بن جاتا ہے۔

۵۔ سلیٹی رنگ بنانا:

اگر کالے یا نیلے رنگ میں سفید رنگ ملا دیا جائے تو سلیٹی رنگ بن جاتا ہے

۔

۶۔انگوری رنگ بنانا۔

اگر سبز اور سفید رنگ کو آپس میں ملا دیا جائے تو انگوری رنگ بن جاتا ہے۔

۷۔ہلکا کیتھی رنگ بنانا۔

یہ براؤن اور سفید رنگ کی آمیزش سے تیار ہوتا ہے۔

۸۔اودا رنگ:

ہلکا بینگنی اور نیلا رنگ اور سفید رنگ ملانے سے اودا،رنگ بن جاتا ہے

۹۔بھورا یا براؤن رنگ:

سیاہ اور سرخ رنگ کو آپس میں ملا دینے سے بھورا رنگ بن جاتا ہے۔اگر سبز اور سرخ رنگ کو بھی آپس میں ملا دیا جائے تو بھی بھورا رنگ بن جاتا ہے۔

10۔کاسنی رنگ بنانا۔

اگر نیلے رنگ میں سرخ رنگ ملا دیا جائے تو یہ کاسنی رنگ بن جاتا

ہے۔

12۔سرد رنگ:

سبز، نیلا، اور کاسنی رنگ دیکھنے سے ٹھنڈک کا احساس ہوتا ہے اس لئے ان کو سرد رنگ کہا جاتا ہے۔

12۔گرم رنگ:

سرخ، پیلا اور نارنجی رنگ سردی کے موسم میں اچھے لگتے ہیں۔اس لئے ان کو گرم رنگ کہا جاتا ہے۔

باب:37

وم تیار کرنا

چپس پوڈر ایک کلوگرام، پیا ہوا نمک ایک پاؤ، کپڑے دھونے والا سوڈا ایک سوگرام، کھلا سرف ایک سوگرام۔

ترکیب: ان تمام چیزوں کو آپس میں ملا لیں، وم تیار ہے۔

اچار خراب ہونے سے بچانا

۱۔ اچار والا مرتبان صاف ستھرا، اور اچھی طرح خشک ہونا چاہیے۔

۲۔ اچار کبھی ہاتھ سے نہ نکالیں۔ بہتر ہے کہ لکڑی کی چھوٹی ڈوئی استعمال کریں۔

۳۔ اچار میں گرد آنا یا کوئی اور چیز مرتبان میں نہ پڑے۔

۴۔ لیموں کا عرق، یا، سرکہ، ڈال دینے سے اچار خراب نہیں ہوتا،

۵۔ اگر اچار زیادہ ہو تو اس میں تھوڑا سا پوٹاشیم میٹا بائی سلفیٹ ملا دیں۔

۶۔ گاہے، گاہے اچار کو دھوپ لگواتی رہیں۔ اور الٹ پلٹ کرتی رہیں۔ اچار کبھی خراب نہیں ہوگا

۷۔ تیل ہمیشہ گرم کر کے ڈالیں اور تیل کم از کم دو انچ، اچار سے اوپر رہے۔

۸۔ اچار میں پانی نہ پڑنے دیں، اور گیلے ہاتھ بھی کبھی نہ لگائیں

پھلوں کو تازہ رکھنا

۱۔ پھلوں کو اگر شہد میں رکھا جائے تو وہ عرصہ دراز تک خراب نہیں ہوتے

۲۔ پھلوں کو اگر عرق لیموں سے تر کیا جائے تو خراب نہیں ہوتے۔

۳۔ تربوز ٹھنڈی جگہ پر رکھنے سے خراب نہیں ہوتا۔

۴۔ پپیتا صاف کاغذ میں لپیٹ دیا جائے تو خراب نہیں ہوتا۔

۵۔ سیب الگ، الگ ٹھنڈی جگہ رکھنے سے خراب نہیں ہوتے۔

۶۔ کینو کو اگر لٹکا کر رکھا جائے تو خراب نہیں ہوتے۔

۷۔ خربوزے بھی الگ، الگ ٹھنڈی جگہ پر رکھنے سے خراب نہیں ہوتے۔

۸۔ انگور کبھی پانی میں دھو کر نہ رکھیں ورنہ خراب ہو جائیں گے۔

۹۔امرود بھی دھو کر رکھنے سے خراب ہو جاتے ہیں۔

۱۰۔جاپانی پھل بھی دھو کر رکھنے سے خراب ہو جاتے ہیں۔

۱۱۔ادرک کو اگر ریت میں رکھ کر اوپر پانی چھڑکا جائے تو خراب نہیں ہوتا۔

باب:38

چاول پکاتے وقت خیال رکھیں

۱۔اگر چاول کم از کم ایک سال پرانا ہو تو صرف پندرہ منٹ بھگوئیں۔

۲۔چاول ہمیشہ ناپ تول کر پکائیں، اگر ایک گلاس چاول ہوں تو دو گلاس پانی ڈالیں۔

۳۔چاول پکاتے وقت اگر ایک چمچہ سرکہ ڈال لیں تو چاول کا رنگ ٹھیک رہتا ہے۔

۴۔اگر آپ نے زردہ پکانا ہے تو چاولوں کا گرم پانی گراتے ہی اس پر خوب ٹھنڈا پانی ڈالیں، اس سے چاول جڑتے نہیں،

۵۔مسالے والے چاول پکاتے ہوئے پیاز ہلکا گلابی رکھیں۔

۶۔اگر پیاز نہ مل سکے تو تھوڑی سی چینی سرخ کر کے باقی مسالے ڈال کر چاول پکائیں۔بڑے لذیذ پکیں گے۔

۷۔باسی چاولوں کو تازہ کرنا ہو تو پانی کا ہلکا سا چھینٹا دے کر ہلکی آگ پر رکھیں،

۸۔اگر بریانی یا پلاؤ پکانا ہو تو یخنی میں تیز پات استعمال بھی کریں۔اس سے خوشبو بہت تیز آئے گی۔

چاول کیڑوں سے محفوظ رکھنا

چاولوں کو محفوظ کرنے کے لئے اگر ہلدی اور موٹا،موٹا نمک ملا کر رکھ دیا جائے تو خراب نہیں ہوتے۔

۲۔صرف ہلدی لگانے سے سری پیدا نہیں ہوتی۔

باب:39

گوشت اور سبزیاں پکاتے وقت خیال رکھیں

۱۔ساگ،پالک،میتھی کے پتے کاٹ کر کھلے منہ کی چھلنی میں رکھ کر دھوئیں تاکہ تمام ریت اور مٹی نکل جائے۔

۲۔جب ان سبزیوں کو پکائیں تو ہمیشہ ہلکی آنچ پر پکائیں،اس سے ان کی غذائیت قائم رہتی ہے۔

۳۔بینگن کے قتلے کاٹ کر تازہ پانی میں ڈالیں اس سے تازہ رہتے ہیں۔

۴۔مٹر کے دانے نکال کر پلاسٹک کے لفافے میں ڈال کر ٹھنڈی جگہ پر رکھ دینے سے خراب نہیں ہوتے۔

۵۔پکوڑے تلتے وقت اگر بیسن کو خوب اچھی طرح گھول کر پتلا کر کے پکوڑے تلے جائیں تو وہ نرم ہوں گے۔

۶۔کریلے کاٹ کر نمک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں بیس منٹ بعد خوب مل کر

دھوئیں اور رومال میں ڈال کر اچھی طرح نچوڑ لیں۔بالکل کڑوے نہیں ہونگے،گھی میں اچھی طرح تل لیں۔

۷۔کابلی چنے پکانے سے پہلے اگر انہیں رات کو بھگوتے وقت تھوڑا سا میٹھا سوڈا ڈال دیں،اور صبح کو اچھی طرح دھوکر پکائیں تو یہ جلد گل جاتے ہیں۔

۸۔سوکھی اور خشک سبزیوں کو اگر پکانے سے پہلے گرم پانی میں بھگو دیا جائے تو یہ دوبارہ تروتازہ ہوجائیں گی۔

۹۔اگر ہنڈیا پکاتے وقت نمک،مرچ تیز ہوجائے تو آٹے کا چپٹا پیڑا کر کے ڈال دیا جائے تو نمک درست ہوجاتا ہے۔اگر مرچ تیز ہوجائے تو دہی یا ٹماٹر کا استعمال زیادہ کریں ٹھیک ہوجائے گی۔

۱۰۔اگر پکاتے وقت ہنڈیا جل جائے تو اوپر سے بوٹیاں اور صاف مسالہ نکال لیں اور دوسری ہانڈی میں نیا مسالہ بھون کر باقی بچا ہوا گوشت وغیرہ ڈال کر ایک کپ دودھ بھی ڈال دیں،اس سے جلے پن کی بو نہیں آئے گی۔

۱۱۔چانپ روسٹ کرنے سے پہلے سرکہ میں بھگو کر رکھیں،پھر مسالہ لگا کر پسا ہوا پپیتہ لگا کر فریج میں دو گھنٹے کیلئے رکھ دیں اور پھر تلیں نہایت خستہ ہوگی۔

۱۲۔مرغی پکانے سے پہلے ہمیشہ گھی میں تل لیں۔گھلے گی نہیں،اور سالن بھی مزے دار بنے گا۔

۱۳۔گوشت جلد گلانے کے لئے اگر دو چٹکی پسے ہوئے خربوزے کا سفوف ڈال دیں تو یہ جلد گل جائے گا۔

۱۴۔اگر پپیتے کا سفوف بھی ڈالا جائے تو گوشت جلد گل جاتا ہے۔

۱۵۔کچری ڈالنے سے بھی گوشت جلد گل جاتا ہے۔

۱۶۔گوشت کو اگر نمک اور سرکہ لگا کر اور پھر چھری سے ہلکا سا کٹ دے کر ہلکا سا تیل لگا کر فریج میں رکھا جائے تو یہ بالکل تروتازہ رہتا ہے۔

باب:40

مختلف جانوروں اور پرندوں کا گوشت اور ان کی

افادیت اور نقصان

گوشت انسانی زندگی میں ہمیشہ سے پسند کیا جاتا ہے۔اور استعمال ہوتا چلا آرہا ہے۔ایک بالغ مرد اور عورت کیلئے آدھ پاؤ گوشت مناسب ہے، اگر گوشت زیادہ کھایا جائے تو اس سے خوغرضی اور نفسانیت بڑھ جاتی ہے ۔طبیعت فوری غصہ آجانے والی اور زودرنج ہوجاتی ہے۔

ا۔اونٹ کا گوشت:

اونٹ کا گوشت بڑا سخت اور دیر سے گلنے والا اور نمکین ہوتا ہے۔اور یہ بہت دیر میں ہضم ہونے والا ہوتا ہے۔اس لئے اس کا زیادہ استعمال مناسب نہیں ہے۔

۲۔بھینس کا گوشت:

بھینس کا گوشت بھی بڑا ثقیل ہوتا ہے۔یہ مزاج کے لحاظ سے گرم اور خشک ہوتا ہے۔

دیر سے گلتا اور دیر ہی سے ہضم ہوتا ہے۔اس کا زیادہ استعمال صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

۳۔بکری کا گوشت:

بکری کا گوشت مفید اور لذیذ ہوتا ہے،یہ جلد گل جاتا اور جلد ہضم ہوجاتا ہے ۔یہ مختلف امراض میں استعمال کروایا جاتا ہے لیکن اس کا زیادہ استعمال درست نہیں۔

۴۔بھیڑ کا گوشت:

بھیڑ کے گوشت میں چکنائی بہت ہوتی ہے۔اس لئے اس کا زیادہ استعمال خون کو گاڑھا کرتا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔کمزور جسم والوں کے لئے مفید ہے ۔

۵۔بٹیر کا گوشت :

بٹیر کے گوشت کو اول کہا گیا ہے، کیوں کہ یہ معدہ کو طاقت بخشتا ہے،جسم میں
نیا خون پیدا کرتا ہے
قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔دماغ کے لئے بھی یہ نہایت مفید ہے۔

٦۔تیتر کا گوشت

تیتر کے گوشت کو بھی ہر لحاظ سے بہترین کہا گیا ہے۔یہ بہت جلد ہضم ہوتا
ہے،معدہ کو بہت زیادہ
تقویت دیتا ہے،جسم میں نیا خون پیدا کرتا ہے۔قوت باہ کو بڑھاتا ہے
۔دماغ کے لئے بھی یہ بہت مفید ہے،

۷۔چڑیا کا گوشت :

چڑیا کا گوشت بھی بڑا محرک ہوتا ہے۔معدہ اور دماغ کو طاقت بخشتا ہے،جسم
میں نئی طاقت پیدا کرتا ہے۔یہ جسم کو توانا،موٹا اور تندرست رکھتا ہے،بلغمی
امراض کو بہت زیادہ فائدہ دیتا ہے۔

۸۔خرگوش کا گوشت :

خرگوش کا گوشت بھی نہایت مفید اور کارآمد ہے،یہ گرم ہوتا ہے،جسم میں
حرارت پیدا کرتا ہے،اور خون کو گاڑھا کرتا ہے،کالی کھانسی میں اس کا
استعمال بہت مفید ہے۔فالج،لقوہ اور دمہ کے مریضوں کو اکثر اس کا گوشت
دیا جاتا ہے۔

۹۔دنبہ کا گوشت :

دنبہ کا گوشت بڑا چکنا اور چربی والا ہوتا ہے۔یہ دیر سے گلتا اور دیر سے ہی
ہضم ہوتا ہے۔خون کو گاڑھا کرتا ہے،مگر بدن کو موٹا کرتا ہے،اور جسم
کو طاقت دیتا ہے۔کمزوروں کے لئے اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

۱۰۔گائے کا گوشت :

اکثر کہا گیا ہے کہ گائے کے گوشت میں روگ ہوتا ہے،یہ دیر سے گلتا اور دیر
ہی سے ہضم ہوتا ہے۔
اس کا زیادہ استعمال صحت کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔یہ خون کو خراب کرتا

ہے،مسوڑوں پر ورم لاتا اور کمزور کردیتا ہے۔اور کئی دوسرے امراض پیدا کرتا ہے۔

۱۱۔کبوتر کا گوشت:

اکثر لوگ کبوتر کا گوشت شوقیہ نہیں، بلکہ دوا کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔یہ بہت گرم ہوتا ہے۔سردی اور لقوہ کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔فالج کے مریضوں کو بھی استعمال کروایا جاتا ہے لیکن شوقیہ طور پر اس کا کھانا نقصان دہ ہے،یرقان اور کئی دیگر بیماریاں پیدا کرتا ہے۔

۱۲۔مرغی کا گوشت:

مرغی کے گوشت کو بھی افادیت کے لحاظ سے بہترین مانا گیا ہے،اس کی دو بڑی قسمیں ہیں،ایک ولایتی اور دوسری دیسی، دیسی بہت زیادہ مفید ہوتی ہے،یہ بہت جلد گل جانے والی اور جلد ہضم ہو جانے والی ہوتی ہے۔مزاج کے لحاظ سے گرم ہوتی ہے۔سردیوں میں اس کا استعمال بہت مفید ہے،یہ نیا خون پیدا کرتی ہے،معدے کی سوزش دور کرتی ہے۔اور معدہ کو مضبوط بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

۱۳۔ہرن کا گوشت:

ہرن کا گوشت خشک ہوتا ہے،اس کے کھانے سے خشکی پیدا ہوتی ہے۔اس کا گوشت کھانے سے جسم میں حرارت پیدا ہوتی ہے۔موسم سرما میں لاحق ہونے والی بیماریوں کے لئے یہ بہت مفید ہے،اکثر شکاری اس کے گوشت کے کباب بنا کر کھاتے اور لطف اندوز ہوتے ہیں۔

۱۴۔بطخ کا گوشت:

بطخ کا گوشت بھی چھوکا اور پھیکا ہوتا ہے،اس کا موسم سرما میں مناسب استعمال مفید ہے۔لیکن زیادہ مقدار میں کھانا صحت کے لئے مضر ہے۔

۱۵۔مرغابی کا گوشت:

یہ بڑا مفید اور لذیذ ہوتا ہے،یہ مزاج کے لحاظ سے گرم ہوتا ہے۔یہ بہت جلد گل جاتا اور بہت جلد ہضم ہونے والا ہوتا ہے۔معدہ کو طاقت بخشتا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔نیا خون پیدا کرتا ہے۔

۱۶۔نیل گائے کا گوشت:

اکثر شکاری نیل گائے کے گوشت کو بھون کر کھاتے ہیں۔اس کے پسندے اور کباب بڑے لذیذ بنتے ہیں۔یہ گرم ہوتا ہے اور دیر سے گلتا ہے۔اور دیر سے ہضم ہوتا ہے۔خون گاڑھا اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔

باب:41

ا۔جیم اور جیلی محفوظ رکھنا:

ا۔جیم اور جیلی کو گیلی جگہ پر کبھی نہ رکھیں۔

۲۔جیم اور جیلی کی سطح اور ڈھکنے کے درمیان ہوا نہ رہنے دیں۔

۳۔جیم اور جیلی کو مقررہ حد تک آنچ دی جائے ورنہ یہ پتلی رہے گی۔

۴۔ان میں چینی کی مقدار وزن کے مطابق ڈالیں،کمی بیشی سے جراثیم پیدا ہونے،خراب ہونے یا خوشبو ختم ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

۲۔اگر لو لگ جائے تو:

ا۔سرد پانی کے ٹب میں پاؤں نکال کر باقی گردن تک جسم پانی میں ڈبو کر بیٹھنے سے لو ختم ہو جاتی ہے۔

۲۔کچی ککڑی کا رس نکال کر اس میں پیسا ہوا زیرہ ملا کر پینے سے لو کا اثر زائل ہو جاتا ہے۔

۳۔سفید پیاز کا پانی نکال کر چند بار پینے سے آرام آجاتا ہے۔

۴۔گھیا کو درمیان سے کاٹ کر دونوں پاؤں اور دونوں ہاتھوں پر رگڑنے سے آرام آجاتا ہے

۵۔کچی امبی (آم) کو راکھ میں دبا کر بھون لیں اور اس میں شکر ملا کر چھیل کر پیس کر شربت بنالیں۔اس سے بھی آرام آجاتا ہے۔

باب:42

ا۔مربوں کو محفوظ کرنا:

مربہ خواہ کسی بھی پھل کا ہو، اس کو محفوظ کرنے کا آسان اور بہترین طریقہ یہ ہے کہ ایک کلوگرام مربہ میں 3ماشہ سلفیٹ آف پوٹاش ملا دی جائے تو مربّہ عرصہ دراز تک خراب نہیں ہوتا۔

۲۔گندے پانی کو صاف کرنا:

اگر گندے پانی کو کسی برتن میں ڈال کر 4رتی فی کلوگرام کے حساب سے پھٹکری ڈال دی جائے تو آٹھ دس گھنٹے کے بعد پانی بالکل صاف ہو جائے گا۔

۳۔اصلی عنبر کی شناخت:

یہ معلوم کرنے کے لئے کہ آیا عنبر اصلی ہے یا نقلی، اس میں سے ایک یا دو ماشہ لے کر کسی مضبوط شیشی میں ڈال کر آگ پر گرم کریں۔اگر یہ اصلی ہو تو فوراً

پگھل کر تیل کی مانند ہو جائے گا۔ اور اگر نقلی ہو تو ویسے کا ویسا رہے گا۔

۴۔ اصلی نافہ کی شناخت:

اسے مشک، کستوری، اور نافہ کہتے ہیں۔ یہ بہت قیمتی چیز ہے، ایک پہچان تو یہ ہے کہ اگر سات ڈبیوں میں بھی بند کیا جائے تو اس کی خوشبو نہیں رکے گی۔ دوسری پہچان یہ ہے کہ تھوڑا سا نافہ لے کر چینی کی کھرل میں ڈال کر ذرا سا پانی ڈال کر رگڑیں۔ اگر پانی سفید لسی جیسا ہو گیا تو اصلی ورنہ نقلی،

۵۔ گھی اصلی ہے کی نقلی:

اکثر دوکاندار نقلی گھی کو اصلی بنا کر فروخت کرتے ہیں، اس کی شناخت یہ ہے کہ گھی کو پگھلا کر کھلے منہ کی شیشی میں ڈالیں، اور اوپر چند قطرے شورے کے تیزاب کے ڈال دیں۔ اگر گھی اصلی ہو اتو رنگ نہیں بدلے گا۔ اگر نقلی ہو اتو اس کا رنگ زرد پڑ جائے گا۔ اگر اس میں چربی ہوئی تو اس کا رنگ نارنجی ہو جائے گا۔

۶۔ سوکھی پالش استعمال کے قابل بنانا:

اکثر اوقات پالش ڈبیا میں خشک ہو جاتی ہے۔ اس کو دوبارہ استعمال کے قابل بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ برتن میں گرم گرم پانی ڈال کر پالش کی ڈبی اس میں رکھ دیں۔ چند منٹ کے بعد یہ دوبارہ استعمال کے قابل ہو گی۔

باب 43:

ا۔فرنیچر پالش بنانا:

ا۔اسپرٹ کی ایک بوتل، ایک چھٹانک لاکھ، اور تین تا چار دانے سندرس کے ،ان سب کو خوب اچھی طرح ملا لیں،اور اس سے فرنیچر کو پالش کریں،نہایت صاف اور چمکدار ہو جائے گا۔

۲۔ایک بوتل السی کے تیل کی، اور ایک بوتل تارپین کے تیل کی ،اور ایک بوتل سپرٹ کی ،اور دوتولہ سرکہ ملا لیں ۔اور اس سے فرنیچر کو صاف کریں،۔ان سے تمام داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں ۔اور فرنیچر موسمی اثرات سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

کراماتی ہاتھ بنانا:

موسم خزاں کے بعد آم کے درختوں پر جو بور آتا ہے،اگر اس بُور سے لگاتار تین چار گھنٹے ہاتھ رگڑ لیں تو یہ ہاتھ طلسمی بن جاتا ہے ۔اگر کسی شخص کو بچھو،سانپ ، بھڑ ،یا کوئی اور زہریلا کیڑا کاٹ لے تو اس جگہ پر ہاتھ مل دیں، نہ تو درد رہے گا، نہ ہی سوزش ہو گی، اور جو ہاتھ بور سے رگڑے گا اسے شوگر نہیں ہو گی ۔اس کا اثر ایک سال تک قائم رہتا ہے۔

۳۔انگور کا سرکہ بنانا:

ایک گھڑا یا چاٹی لے کر اس میں انگور ڈال دیں ۔اور کپڑے سے منہ بند کر کے دھوپ میں رکھ دیں ، کچھ دنوں بعد اس میں جوش آ کر ترشی پیدا ہو جائے گی۔اب اسے اچھی طرح پُن چھان کر بوتلوں میں بھر کر رکھ لیں ۔اور اپنے استعمال میں لائیں۔

۴۔انگور کا چٹنی بنانا:

ایک پاؤ سرکہ انگوری لیں ۔اور اس میں دس تا پندرہ دانے سبز کشمش، تین ماشے چھوٹی الائچی کے دانے،، دوتولہ کالی مرچ، 3 ماشے کیکر کی گوند، چھ ماشہ چلغوزہ، 6 ماشہ پستہ ،اور چھ ماشہ مغز بادام، ان سب کو باریک کوٹ کر

سرکہ میں ملاکر حل کرلیں ۔چٹنی تیار ہے۔

۵۔فوراً دہی جمانے کے لئے:

اگر آپ فوری طور پر دہی جمانا چاہتے ہیں تو دودھ کو گرم کر کے اچھی طرح ٹھنڈا کرلیں ۔اور پھر اس میں نارنارک ایسڈ ڈال دیں ۔دہی بہت جلد جم جائے گا۔آپ شوق سے استعمال کریں۔

باب:44

پودے

گھروں کی خوبصورتی میں اضافہ کرنے اور صحتمند ماحول بنانے کے لئے اکثر لوگ گھروں میں بیلیں اور پودے لگاتے ہیں۔ان کی خوبصورتی کے علاوہ ان کے طبی فوائد بھی ہیں، یہ ہوا کو صاف کرتے ہیں،۔آکسیجن جو انسانی زندگی کے لئے بہت ضروری اور مفید ہے ،خارج کرتے ہیں۔اور کاربن ڈائی آکسائد جوانسانی زندگی کے لئے بہت مضر ہے جذب کرتے ہیں۔

بیلوں اور پودوں میں کچھ سدابہار ہیں اور کچھ موسمی ۔ہر انسان کو اپنی بساط کے مطابق اور جگہ کی گنجائش کے مطابق کچھ پودے ضرور لگانے چاہیے۔ان کی دیکھ بھال اور نگداشت کے چند اصول ہیں۔

ا۔پودوں کو وقت اور موسم کی مطابقت سے پانی دینا چاہیے ،گلاب کے پودے کو بہت زیادہ پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔

۲۔گملوں میں یا زمین جہاں پودے لگائے جائیں، اس زمین یعنی مٹی کی گوڈی یا نلائی کرنی چاہیے۔

۳۔مٹی کو نیچے اوپر بھی کرتے رہنا چاہیے۔اور نئی مٹی بھی ڈالنی چاہیے۔

۴۔موسم کے مطابق ان کی چھانٹی یعنی تراش خراش بھی ضرور کرنی چاہیے

۵۔اگر ضروری ہو تو ہر ماہ، دو ماہ بعد دیسی یا ولایتی کھاد بھی ضرور ڈالنی چاہیے

۔

۶۔چائے کی ابلی ہوئی پتی جو ہمارے لئے بیکار اور فضول ہوتی ہے، وہ ان پودوں کی پرورش اور برگ و بار لانے میں نہایت زود اثر ہوتی ہے۔

۷۔پودوں کو بیماریوں سے محفوظ کرنے کے لئے ہر روز ان کو دھونا چاہیے ۔اور کبھی کبھار ان میں کیڑوں مار سپرے کرنا چاہیے۔تاکہ آپ کے پودے خوب تر و تازہ اور پھلیں پھولیں۔

باب:45

گلاب کے پودے بڑے کرنے کے لئے:

اگر آپ کے گھر میں گلاب کے پودے پر چھوٹے، چھوٹے پھول لگتے ہیں تو اس کے لئے آپ انڈوں کے چھلکے خوب باریک پیس لیں۔اور ان کا پوڈر پودوں پر چھڑک دیں۔اس سے پھولوں کا سائز بڑا ہو جائے گا۔

گلاب کے پھول زیادہ لگیں۔:

اگر آپ یہ چاہیں کہ آپ کے پودے کو زیادہ پھول لگیں تو صبح شام پودوں کے اوپر پانی کے چھینٹے دیں اور چائے کی ابلی ہوئی پتی ہر روز ڈال دیا کریں۔گلاب کے پھول بہت زیادہ مقدار میں لگیں گے۔

موتیے کے پودے پر زیادہ پھول لگیں۔

اگر آپ کے پودے پر زیادہ پھول نہ لگتے ہوں تو اس پر دودھ یا لسی کی پتیلی دھو کر ڈال دیں (یعنی دودھ یا لسی کا دھون) اس پانی سے بھی پودے پر زیادہ

پھول لگنے شروع ہو جاتے ہیں۔

چنبیلی کے پودے پر زیادہ پھول لگیں:

چنبیلی کا پودا بڑا نرم و نازک ہوتا ہے۔اس کی ہر لحاظ سے اچھی طرح دیکھ بھال کرنی چاہیے۔اور پھولوں کے موسم میں پتلے دودھ کی لسی پانی کی بجائے ڈالنی چاہیے۔

باب:46

کپڑے خواہ گرم ہوں یا ٹھنڈے، موٹے ہوں یا باریک، ریشمی ہوں یا سوتی، روزمرہ استعمال میں آنے والے ہوتے ہیں، اگر انہیں قرینے احتیاط اور حفاظت سے رکھا جائے تو یہ نہ صرف دیرپا ثابت ہوتے ہیں۔ بلکہ ان کی چمک، دمک بھی برقرار رہتی ہے۔

چند ضروری ہدایات

ا۔ کپڑوں کو ترتیب وار استعمال کے لحاظ سے الماری یا صندوق میں رکھیں۔

۲۔ ریشمی اور کام کیے ہوئے گوٹے کناری والے کپڑے کو پہلے گدی کاغذ میں بند کریں پھر مومی لفافے میں ڈال کر بند کر دیں تاکہ نمی یا ہوا کا گزر نہ ہو اور کپڑے خراب نہ ہوں۔

۳۔ گندے کپڑوں کو ہمیشہ دھو کر اور استری کر کے رکھیں۔

۴۔ صندوق اگر پرانا ہو تو اسے پہلے ہرل یا گوگل کی دھونی دیں، پھر کپڑے

رکھیں۔

۶۔اگر کپڑوں پر سپرے نہ کریں تو زیادہ بہتر ہے

۷۔رنگ دار کپڑے اگر دھوپ میں پھیلائیں تو ان کے اوپر چادر وغیرہ ضرور ڈال دیں، تاکہ ان کا رنگ نہ اُڑے۔

۸۔کپڑے دھونے کے بعد بٹن وغیرہ لگا دیا کریں۔ اور ضروری مرمت کر دیا کریں۔

اونی کپڑوں کو محفوظ رکھنا:

اونی کپڑوں میں سرخ مرچوں کے بیج باریک کپڑوں کی پوٹلی میں باندھ کر رکھنے سے کیڑا نہیں لگتا ہے۔ اگر نیم کے پتوں کو بھی اونی کپڑوں کی تہہ میں رکھ دیا جائے تو یہ خراب نہیں ہوتے۔

اگر پھٹکری کو خوب باریک پیس کر کپڑوں پر چھڑک دیں تو کیڑا نہیں لگتا۔

کپڑوں کا رنگ نہ اترے:

اگر آپ چاہیں کہ آپکے کپڑوں کا رنگ نہ اترے اور نہ ہی پھیکا پڑے، تو پہلی بار جب آپ دھونے لگیں تو گرم پانی میں نمک ملا کر کپڑے دھوئیں، تو ان کا رنگ برقرار رہے گا، اور جب استری کرو تو ہمیشہ الٹا کر کے استری کرو۔

۳۔کپڑے زیادہ دیر تک چلیں:

اگر کپڑوں کو سرف وغیرہ سے دھویا جائے تو وہ زیادہ دیر تک چلتے ہیں۔ اور اگر کاسٹک سوڈیوالے صابن سے دھویا جائے تو کپڑے جلد پھٹ جاتے ہیں۔

۴۔روئیں والے کپڑوں کی روئیں قائم رکھنا۔

ایسے کپڑں کو دھو اور سکھا کر ہاتھوں سے ہلکا، ہلکا برش کرنے سے روئیں دوبارہ اپنی اصلی شکل میں قائم ہو جاتے ہیں۔

۵۔رنگین کپڑوں کی چمک قائم رکھنا:

رنگین کپڑوں کی چمک برقرار رکھنا ہوتو کپڑے دھونے سے پہلے پانی میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملادیں۔یا پھر اس میں تھوڑا سا سرکہ ملادیں۔پھر اس محلول میں رنگین کپڑوں کو دھولیں۔اس سے ان کی چمک برقرار رہے گی۔

٦۔کپڑوں سے آگ بجھانا:

اگر خدانخواستہ کپڑوں کو آگ لگ جائے تو زمین پر لوٹنا چاہیے۔اگر ریت ہو

تو فوراً

اوپر ڈالی جائے۔یا بھاری کمبل اور بوری اوپر لپیٹ دی جائے تو اس سے آگ بجھ جاتی ہے۔

باب:47

فرج اوراس کی حفاظت

فرج آج کے دور میں ہر گھر کی ضرورت بن گیا ہے۔اس کو حفاظت سے رکھنا اوراسکی صفائی بہت ضروری ہے۔

فرج کی صفائی کرنا:

فرج کو صاف ستھرا رکھنا بہت ضروری ہے۔پانی گرم کرکے اس میں تھوڑا سا سرف اور میٹھا سوڈا ملالیں۔اور جالی دار کپڑے سے فرج کو اچھی طرح صاف کرلیں۔اس کے لئے صابن استعمال نہ کریں یہ صفائی نہیں کرے گا۔

۲۔فرج کی بو دور کرنا:

فرج کو چمک دار اور صاف ستھرا رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔اس کی بو دور کرنے کے لئے کوئلے باریک پیس کر فرج میں رکھ دیں۔چند روز ایسی کرنے سے بو دور ہو جائے گی۔

بازار سے ایک دوائی ملتی ہے اس کو بھی ڈبی میں بند کر کے فرج میں رکھنے سے بو دور ہو جاتی ہے۔

۳۔فرج کی نکلی ہوئی چیز کا استعمال:

فرج سے چیز نکال کر اسے دو چار منٹ تک ابال دے لیں ،پھر استعمال کریں۔بعض لوگ ویسے ہی استعمال کر لیتے ہیں۔یہ غلط ہے۔

۴۔فرج میں چیزیں رکھنا:

فرج میں چیزیں رکھنا بھی ایک آرٹ ہے۔لیکن اکثر لوگ اس سے ناواقف ہوتے ہیں۔

۱۔فرج میں تمام چیزیں ڈھک کر رکھیں۔

۲۔چیزوں میں نمی پیدا نہ ہونے دیں۔

۳۔فرج میں گرم ،گرم چیزیں نہ رکھیں۔

۴۔فرج میں چیزیں ٹھنڈی کر کے رکھیں۔

باب:48

صحت مند رہنے کے اصول

ا۔بیرونی صفائی:

جسم کی بیرونی صفائی میں غسل کرنا ،حجامت کروانا ،ناخن ترشوانا ،لباس صاف ستھرا پہننا ،جوتے صاف رکھنا ،یہ تمام چیزیں صحت کے لئے انتہائی اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

اندرونی صفائی:

اندرونی صفائی سے مراد جسم کے اندر کی صفائی ہے۔معدہ کے نظام انہضام کو درست رکھنا ،قبض نہ ہونے دینا ،متوازن اور مناسب غذا استعمال کرنا۔دن میں کم از کم دوبار رفع حاجت کو جائیں۔اور جسم کو ہر لحاظ سے فٹ اور توانا رکھنا بھی صحت کے لئے ضروری ہے۔

۲۔منہ کی صفائی

منہ کی صفائی سے مراد دانتوں اور مسوڑوں کی صفائی ہے ۔اس کے لئے مسواک، منجن، اور پیسٹ کا استعمال کیا جاتا ہے ۔اگر دانت صاف اور مضبوط ہوں گے تو یہ غذا کو صحیح طور پر ہضم کر سکیں گے
اور معدہ غذا کو بہت جلد ہضم کر کے جز و خون بنا کر انسان کو صحت مند بنا دے گا۔

تازہ ہوا:

تازہ ہوا بھی انسانی صحت کے لئے اہم ترین جز و ہے ۔ہمیں اپنے ماحول کو صاف ستھرا رکھنا چاہیے ۔جس گھر میں ہم رہائش پذیر ہوں ۔اسے بھی ہر لحاظ سے صاف ستھرا رکھنا چاہیے ۔تاکہ ہمیں تازہ اور صاف ستھری ہوا مہیا ہو سکے ۔اور ہم ہر لحاظ سے صحتمند رہ سکیں۔

۵۔سورج کی روشنی:

انسانی صحت کے لئے تازہ ہوا کی طرح سورج کی روشنی بھی نہایت ضروری ہے ۔یہ جسم کے اندرونی اور بیرونی حصوں کے لئے نہایت اہم ہے ۔جو لوگ تنگ و تاریک گھروں میں رہتے ہیں ۔جہاں سورج کی روشنی کا گزر نہیں ہوتا ۔وہ متعدد بیماریوں میں مبتلا رہتے ہیں ۔
اس لئے سورج کی روشنی اور دھوپ کا ہر صورت میں کمروں میں گزر ہونا چاہیے۔

٦۔مناسب غذا:

انسان کو تندرست اور توانا رکھنے کے لئے غذا بھی ایک اہم کردار ادا کرتی ہے ۔ہمیں متوازن اور زود ہضم غذا استعمال کرنی چاہیے ۔جس میں خوراک کے تمام اجزا پائے جاتے ہوں ۔غذا میں آٹے کی روٹی ، گھی ، گوشت ، دودھ ، مکھن ، سبزیاں انڈے ، مٹھائی ، تازہ پھل اور دالیں شامل ہیں ۔کیوں کہ ان میں نشاستہ جات لحمیات ، نمکیات اور حیاتین ، اور پانی سب کچھ وافر مقدار میں شامل ہوتا ہے ۔موسموں کے لحاظ سے قدرت نے انسان کو سبزیوں اور پھلوں کا وافر ذخیرہ اور دودھ جو ہر موسم میں یکساں مفید ہے ، عطا کیا ہے

۔یہ خیال رہے کہ اسلام نے اعتدال کا حکم دیا ہے۔اور ہر چیز کی زیادتی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

۷۔ورزش:

صحت مند اور تندرست اور توانا جسم کے لئے ورزش بھی نہایت ضروری ہے ۔ورزش کے لئے اگر آپ کوئی اور کام نہ کر سکیں تو کم از کم ایک یا دو میل تک پیدل ضرور چلیں۔اس کے علاوہ اگر آپ دوسری قسم کی ورزشیں بھی کرتے ہیں تو آپ خود کو توانا اور صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔اگر آپ ان تمام امور کو پیش نظر رکھ کر زندگی بسر کریں گے تو آپ انشا اللہ صحت مند رہیں گے اور خوش وخرم زندگی گزاریں گے۔

باب:49

آگ سے محفوظ رہنے کے لئے

آگ زمانہ قدیم سے انسانی زندگی کی اہم ترین اور مفید ترین ضرورت رہی ہے۔یہ انسان کی گھریلو اور بیرونی زندگی کے لئے بہت اہم ہے۔جہاں یہ انسان کی بہترین دوست ہے وہاں یہ بدترین دشمن بھی ہے۔اس لئے جلاتے وقت اور استعمال کرتے وقت نہایت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ چند احتیاطی تدابیر مندرجہ ذیل ہیں جن کی بدولت آگ پر قابو پایا جا سکتا ہے ۔

۱۔جس گھر میں کوئلہ وغیرہ جلایا جائے وہاں راکھ ہرگز جمع نہ ہونے دیں۔

۲۔آگ کے نزدیک کاغذات،گھاس پھوس اور پرانے کپڑے مت رکھیں۔

۳۔لکڑی اور کوئلہ جلانے والے باورچی خانوں میں دھواں نکلنے اور گیس خارج ہونے کے لئے چولہوں کے اوپر چمنیاں ضرور بنائی جائیں۔

۴۔آگ جلانے والے مقام پر نہ تو تیل اور گھی سے صاف کیے ہوئے کپڑے ہوں اور نہ ہی توڑی یا اس قسم کا کوئی مواد ہو۔

۵۔آگ جلانے کے مقام پر مٹی کا تیل کھلے برتن میں، پٹرول، رنگ وروغن کے ڈبے وغیرہ ہرگز نہ رکھیں۔

۶۔اگر بجلی سے ہیٹر لگانا ہو تو خود بڑی احتیاط سے لگائیں اور بچوں کو ہرگز قریب نہ آنے دیں۔

۷۔جب استری لگائیں تو بڑی احتیاط سے لگائیں۔ہاتھ گیلے نہ ہوں اور بچوں کو استری کے قریب مت آنے دیں۔کر چکنے کے بعد استری کو بجلی کے بورڈ سے کافی فاصلے پر رکھیں۔

۸۔بچوں کو نہ تو ماچس دیں اور نہ ہی لائیٹر وغیرہ اور نہ ہی آگ سے کھیلنے دیں۔

۹۔سوئی گیس کا چولھا جلاتے وقت احتیاط سے کام لیں پہلے ماچس جلائیں پھر برنر کھولیں۔اور کام ختم کر لینے کے بعد اچھی طرح تسلی کر لیں کہ گیس مکمل طور پر بند ہو گئی ہے۔اس کا ذرہ بھر بھی تو اخراج نہیں ہو رہا ہے۔

۱۰۔آندھی یا تیز ہوا میں آگ فوراً بجھا دیں۔اور ادھر اُدھر پھیلنے نہ دیں۔

باب:50

آپ کے لئے چند کارآمد ہدایات

ا۔صبح بیدار ہونے سے لے کر رات کو سونے تک ہر اچھے اور روزمرہ کام کی ابتدا بسم اللہ شریف سے کریں۔

۲۔ جہاں تک ممکن اور مناسب ہو، خالی پیٹ پانی نہیں پینا چاہیے۔اگر انتہائی مجبوری ہو تو کم پانی استعمال کریں اور چھوٹے، چھوٹے گھونٹ سے پییں۔

۳۔کھانا کھانے کے بعد نہانا صحت کے لئے مضر ہے۔

۴۔رات کو سونے سے پہلے گھر کے دروازوں، کھڑکیوں اور تالوں کو گیس کے چولہوں کو، مٹی کے تیل کے چولہوں کو پانی کے نل کو خوب اچھی طرح چیک کرلیں۔اوران کے بارے میں ہر قسم کی تسلی کرلیں۔

۵۔مجبوری کے علاوہ فرش پر سونا نقصان دہ ہے۔رات کو زہریلے حشرات آپ کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

۶۔فرش سے بہت اونچا یا نیچا سونا بھی صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔

۷۔سونے کے لئے بان کی چارپائی ہر لحاظ سے مفید اور آرام دہ ہوتی ہے۔

۸۔اگر رات کیوقت آپ کے دروازے پر دستک ہو تو جب تک تسلی نہ کرلیں ہرگز دروازہ نہ کھولیں۔

۹۔اگر آپ گھر سے باہر جائیں تو اپنا شناختی کارڈ، فالتو پیسے، اپنے نام اور پتے کی چٹ ضرور رکھیں۔

۱۰۔گھر سے باہر یا دور جاتے وقت اپنے گھر والوں کو ضرور بتا کر جائیں۔اور کام سے متعلق ضروری معلومات فراہم کر کے جائیں۔تا کہ ہنگامی صورت میں آپ سے رابطہ ہو سکے۔

۱۱۔اگر آپ اپنے کسی مہمان کو بس میں یا ریل میں سوار کروانے جائیں تو بس کا نمبر اور روانگی کا نمبر ضرور نوٹ کریں۔

۱۲۔اگر آپ کو کھانسی یا چھینک آئے تو آنے دیں۔کبھی روکنے کی کوشش مت کریں۔

۱۳۔ضرورت کے بغیر پانی کے نل، بجلی کے بلب، ٹیوب وغیرہ، سوئی گیس کے چولھے مت کھلے رہنے دیں۔

۱۴۔کسی کے ساتھ بد اخلاقی اور کرختگی سے پیش نہ آئیں۔ کیونکہ ایسا کرنے سے خدا ناراض ہوتا ہے۔

۱۵۔اگر آپ کو حاجت ضروری پیش ہو تو سب کام چھوڑ کر پہلے اس سے فراغت پائیں۔ اور اس کے مقابلے میں دیگر کسی ضروری سے ضروری کام کو ترجیح نہ دیں۔

۱۶۔سب سے بڑی عبادت، حج، اور نیکی یہ ہے کہ خدا کی خوشنودی کے لئے غریب یا غریبوں کی استطاعت کے مطابق مالی مدد کرنا ہے۔ اگر خدا تعالیٰ نے آپ کو اس قابل بنایا ہے تو ہرگز اس نیکی اور عبادت سے محروم نہ رہیں

۱۷۔اگر آپ اپنی زندگی اعتدال اور میانہ روی سے گزاریں گے تو بے شمار غموں اور تکلیفوں سے محفوظ رہیں گے۔

۱۸۔بڑوں اور بزرگوں کا ادب کرنا، چھوٹوں پر شفقت کرنا، اس سے آپ لائق احترام ہو جائیں گے۔

۱۹۔جو کام بھی آپ کو سونپا جائے۔ اسے نہایت مستعدی، ایمان داری، اور دیانت داری سے سرانجام دیں۔

۲۰۔اگر آپ ارضی و سماوی بلاؤں سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو والدین کی خدمت کو اپنا شعار بنائیں۔

باب:51

کیا آپ کو کام کے بارے میں علم ہے

۱۔اللہ تبارک وتعالیٰ نے ارشادفرمایا ہے کہ انسان جتنا کام کرتا ہے۔اتنا ہی اس کوصلہ دیا جاتا ہے۔

۲۔حضور اکرم ﷺ کا ارشاد ہے کہ ہاتھ سے کام کرنے والا اللہ تعالیٰ کا دوست ہوتا ہے۔

۳۔ایمرسن نے کہا کام کروتم میں قوت پیدا ہوگی۔

۴۔کار لائل نے کام کے بارے میں کہا تمام مصائب ،دکھوں اور پریشانیوں کا علاج کام ہے۔

۵۔ٹینی سن نے کہا، مجھے اپنے آپ کو کام میں غرق کردینا چاہیے ورنہ غم اور مایوسی مجھے ختم کردیں گے۔

۶۔والٹیئر نے کہا تعمیری کام کرنے سے تین برائیوں کا خاتمہ ہوتا ہے ۔(۱)بوریت (۲)غربت (۳) گناہ

۷۔ جبران کا قول ہے بیشک وہ ہاتھ جو کانٹوں کا تاج بناتے ہیں۔ان ہاتھوں سے بہتر ہیں جو کچھ نہیں کرتے۔

۸۔کمبرلینڈ نے کہا،زنگ آلود ہونے سے تھک جانا بہتر ہے۔

۹۔کوپر نے بتایا جب ہم کام کرتے ہیں تو ایک خاص قسم کی آرام دہ سلامتی عمیق داخلی سکون، اورخوشگوار قسم کی حس ہمارے اعصاب کوتسکین دیتی ہے۔

۱۰ سقراط نے کہا وہ آدمی بیکار ہے، جس سے کوئی ایسا کام لیا جارہا ہو، جو اس کے لئے موزوں اور مناسب نہیں، اور جس میں اس سے بہتر اور اچھا کام کرنے کی صلاحیت موجود ہو۔

۱۱۔بقول حکیم لقمان، کام کرنے والے سختی کے لئے پہاڑ کنکر ہے۔اورکام نہ کرنے والے کام چور کے لئے کنکر پہاڑ ہے۔

۱۲۔قائداعظم نے فرمایا، کام، کام اور بس کام

۱۳۔علامہ اقبال نے فرمایا

عمل سے زندگی بنتی ہے جنت بھی جہنم بھی

۱۴۔بقول شخصے: کام کرنے سے تمام کام پایہ تکمیل کو پہنچتے ہیں۔اور کام ہی کی بدولت اس کا بخت اس کا غلام ہوگا۔

۱۵۔دنیا میں ہمیشہ کام کرنے والی قومیں دوسروں پر حکومت کرتی ہیں۔

۱۶۔کام ذہنی سکون، ترقی، اور خوشحالی کا دوسرا نام ہے۔

باب:52

آپ جانتے ہیں کہ؟

۱۔تین چیزیں خدا کو ناپسند ہیں:

۱۔گندے منصوبے تیار کرنے والا دل (۲)تکبر سے اونچی آنکھیں۔(۳) بے گناہ پر ظلم کرنے والے ہاتھ

۲۔تین چیزیں ابدی ہیں:

امید۔محبت۔اور ایمان

۳۔تین چیزیں چرائی نہیں جا سکتیں ا۔علم۔ہنر،۔عقل

۴۔تین چیزیں لوٹ کر نہیں آتیں

۱۔گزرا ہوا وقت (۲) زبان سے نکلا ہو الفظ۔(۳) کمان سے نکلا ہوا تیر

۵۔ تین چیزیں ایک دفعہ ملتی ہیں:

ا۔ ماں باپ (۲) جوانی (۳) حسن و جمال

۶۔ تین چیزیں بھائی کو بھائی کا دشمن بنا دیتی ہیں

ا۔ زن (۲) زر (۳) زمین (۴) زبان بھی

۷۔ تین چیزیں ہمیشہ غم میں مبتلا رکھتی ہیں۔

غفلت۔ حسد، ۔وہم کرنا

۸۔ تین چیزیں محبت بڑھاتی ہیں:

ہمیشہ سلام میں پہل کرنا۔ مخاطب کو عزت اور اچھے نام سے پکارنا۔ محفل یا مجلس میں دوسروں کو جگہ دینا

۹۔ تین چیزیں ذلیل کر دیتی ہیں

ا۔ جھوٹ بولنا۔ چوری کرنا۔ چغلی کرنا

۱۰۔ تین چیزیں چھپا کر رکھیں۔

دولت۔ عورت۔ کھانا

۱۱۔ تین چیزیں باعث نجات ہیں

اپنی زبان کو بند رکھنا۔ اپنے گھر میں قیام کرنا۔ اپنے گناہوں پر شرمندہ ہونا ۔آیندہ توبہ کرنا۔

باب:53

جونمبر ہر حال میں گھر میں نوٹ ہونے چاہیے

انسانی زندگی اچھے، برے بے شمار واقعات سے عبارت ہے۔گھر میں آگ لگ جانے یا چوری ہو جانے سے یا گم ہو جانے کی وجہ سے ہم بعض اوقات اپنی بہت سی ضروری چیزوں سے محروم ہو جاتے ہیں۔لہٰذا ضروری ہے کہ ہم اپنی ڈائری یا پاکٹ ڈائری میں چند مخصوص چیزوں کے نمبر نوٹ کر کے رکھیں۔

ا۔شناختی کارڈ کا نمبر:

اس دور میں شناختی کارڈ کی اہمیت سے سبھی لوگ واقف ہیں اس لئے پہلی فرصت میں شناختی کارڈ کا نمبر نوٹ کریں۔اسی طرح ریڈیو لائسنس نمبر (۲)ٹیلی ویژن کا لائسنس (۳)اسلحہ کا لائسنس ۴۔ڈرائیونگ کا لائسنس ۵۔تعلیمی اسناد ۶۔قریبی تھانہ کا نمبر (۷)قریبی بجلی گھر کا نمبر (۸)قریبی فائر بریگیڈ کا نمبر (۹)بس کا پاس (۱۰)ٹرین کا پاس (۱۱)انعامی بانڈ نمبر (۱۲)ملازمت کی صورت میں اپنا کمرہ نمبر، فون نمبر وغیرہ ضرور نوٹ کر لیں۔(۱۳)وی سی آر کی رسید نمبر اپنی ڈائری میں ضرور نوٹ رکھیں۔

زلزلہ کی صورت میں:

اللہ تعالیٰ زلزلہ سے اپنی حفظ و امان میں رکھے۔لیکن اگر زلزلہ آجائے تو آپ چھت کے نیچے پناہ نہ لیں۔بلکہ کھلی جگہ پر چلے جائیں۔اگر ایسا ممکن نہ ہو تو پھر گھر کے زینے میں پناہ لے لیں۔اور اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ آپ کو اپنی حفظ و امان میں رکھے۔

باب:54

مچھلی

مچھلی پانی کا جانور ہے ۔یہ اہم ترین غذاؤں میں سے ایک ہے ۔اس کا گوشت بڑا ہی لذیذ اور مفید ہوتا ہے ۔مچھلی مزاج کے لحاظ سے گرم ہوتی ہے ۔کیونکہ مچھلی کھانے کے بعد بہت زیادہ پیاس لگتی ہے ۔اس کا گوشت ہر قسم کے غذائی اجزا سے بھر پور ہوتا ہے ۔یہ زود ہضم ہے اور معدے کو تقویت بخشتا ہے ۔جسم میں تازہ خون پیدا کرتا ہے ۔بچوں کی نشو ونما میں بہت مددگار ثابت ہوتا ہے ۔مچھی کا گوشت متعدد بیماریوں میں مفید ہوتا ہے ،یہ قوت باہ کو تیز کرتا ہے ۔اور اعصاب کو مضبوط کرتا ہے ۔مچھلی کا تیل اکثر سردیوں میں استعمال کروایا جاتا ہے ۔مچھلی کھانے کے بعد دودھ استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس سے پھل بہری،برص،خارش،اور کوڑھ ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔

مچھلی خریدتے وقت خیال رکھیں:

مچھلی جو تروتازہ ہو اس کی شناخت کرنا بھی ایک فن ہے ۔اکثر لوگوں کو پتا نہیں چلیا کہ مچھلی تازہ ہے یا باسی ،۔مچھلی کے جسم کو انگلی سے دبا کر دیکھیں،تازہ مچھلی کا جسم سخت ہوتا ہے اور باسی مچھلی کا گوشت نرم ہوتا ہے ۔پھر مچھلی کے گلپھڑے دیکھیں تازہ مچھلی کے گلپھڑے سرخ ہوتے ہیں ۔لیکن بد دیانت مچھلی فروش اس کے گلپھڑوں پر سرخ خون لگا دیتے ہیں ۔شناخت کرنا آپ کا کام ہے ۔پھر مچھلی کی آنکھیں دیکھنی چاہیے ۔تازہ مچھلی کی آنکھوں میں چمک ہوتی ہے ۔اور باسی مچھلی کی آنکھیں مدہم اور بے نور ہوتی ہیں ۔تلنے کے لئے رہو مچھلی ،اور ملی مچھلی خریدی جاتی ہے ۔پکانے کے لئے سنگھاڑہ مچھلی ۔کوفتوں کے لئے پری مچھلی خریدنی چاہیے ۔اکثر لوگ بام مچھلی بھی پکاتے ہیں ۔یہ بڑی طاقتور اور لذیذ پکتی ہے ۔لیکن دیکھنے میں سانپ معلوم ہوتی ہے ۔یہ آپ پر منحصر ہے کہ جو چاہیں خریدیں ۔

۲۔مچھلی کی بو دور کرنا:

۱۔اگر مچھلی کو نمک لگا کر دو تین گھنٹے رکھ دیا جائے اور پھر دھو کر پکایا جائے تو اس کی بو دور ہو جاتی ہے۔

۲۔مچھلی کو سرکہ اور نمک لگا کر دس پندرہ منٹ بعد، بیسن سے دھو کر پکایا جائے تو اس کی بو دور ہو جاتی ہے۔

۳۔ تلتے وقت اس پر اجوائن لگا دی جائے تو اس کی بو ختم ہو جاتی ہے۔

۳۔مچھلی کو دیر تک محفوظ رکھنا:

اگر آپ مچھلی کو زیادہ دیر تک محفوظ رکھنا چاہتے ہیں تو اس کا پیٹ چاک کر کے اور خوب نمک لگا کر وزن دار چیز کے نیچے رکھنے سے اس کا پانی نکل جائے گا اور یہ کافی دنوں تک خراب نہیں ہو گی۔

جب اسے استعمال کرنا ہو تو سرسوں کے تیل اور بیسن سے اچھی طرح دھو دیں بہت لذیذ بنے گی۔

۴۔مچھلی کے چھلکے آسانی سے اتارنا:

مچھلی کے اوپر کے چھلکے آسانی سے اتارنے کے لئے اگر اس پر لیموں کا عرق یا سرکہ لگا دیا جائے تو اس کے چھلکے آسانی سے اتر جائیں گے۔

۵۔مچھلی کی ہڈیاں باہر نکالنے کے لئے:

مچھلی کی ہڈیاں یعنی اس کی کنگھی باہر نکالنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اوپر کی صفائی کے بعد اس کے سارے جسم کو گولائی میں موڑنے سے اس کی تمام ہڈیاں باہر نکل آئیں گی۔

٦۔اگر مچھلی کا کانٹا حلق میں اٹک جائے:

اکثر اوقات مچھلی کھاتے وقت اس کا کانٹا حلق میں اٹک جاتا ہے۔ایسی صورت میں روکھی روٹی کے چند نوالے کھانے سے یا گڑ کھانے سے کانٹا اندر چلا جاتا ہے۔

۷۔صفائی کرتے وقت مچھلی پھسلے نہ:

چونکہ مچھلی کی اوپر والی سطح بہت چکنی ہوتی ہے۔اس لئے جہاں مچھلی صاف کرنی ہو وہاں نمک چھڑک دیں،مچھلی نہیں پھسلے گی۔

۸۔مچھلی کے بعد کون سی چیز نہیں کھانی چاہیے۔

اگر آپ مچھلی کھائیں تو (۱) دودھ نہ پیٔیں (۲) شہد نہ کھائیں (۳) گنے کا رس نہ پیٔیں اس سے پھلبہری،برص،قولنج،خارش اور جذام ہو جانے کا خطرہ ہے

۔

باب:55

مختلف اشیا کی صفائی

ا۔باورچی خانے کی صفائی:

مثل مشہور ہے کہ صفائی میں خدائی ہے۔باورچی خانہ چونکہ کھانا پکانے کے کام آتا ہے۔اس لئے اس کی صفائی کرنا اور اسے ہر لحاظ سے پاکیزہ اور صاف ستھرا رکھنا بہت ضروری ہے۔

۱۔سب سے پہلے باورچی خانے کے برتنوں کو اچھی طرح دھوکر خشک کر کے انہیں سلیقے اور قرینے سے اس کی مخصوص جگہ پر رکھیں۔ان کو گندہ اور ادھر ادھر بکھرا نہ رہنے دیں۔پھوہڑ عورتیں ایسا کرتی ہیں۔

۲۔وہ اشیا جو کھانے پکانے کے کام آتی ہی۔ان کو استعمال سے پہلے ضرور صاف کرنا چاہیے۔

۳۔مسالہ جات کے ڈبوں کی بھی مکمل صفائی ہونی چاہیے۔

۴۔جن برتنوں میں پانی رکھا جائے وہ بھی مکمل صاف ہونے چاہیں۔

۵۔کھانا کھانے کے بعد فوراً باورچی خانہ صاف کردیں تاکہ مکھیاں وغیرہ دور رہیں۔

۶۔ہفتہ میں ایک بار کم ازکم باورچی خانے کی صفائی مکمل طور پر ہونی چاہیے۔

۷۔فرش وغیرہ کو کالک اور چکنائی سے مکمل طور پر صاف کرنا چاہیے۔

سینک کی صفائی:

اکثر اوقات باورچی خانے کا سینک برتنوں کی جوٹھ، چائے کی پتی اور اسی قسم کی دوسری گندگی سے بند ہوجاتا ہے۔اس کی سب سے پہلے یہ احتیاط بہت ضروری ہےکہ اس میں چائے کی پتی، بچے ہوئے چاول، بچی یا خراب سبزی ترکاری دھوتے وقت نہ ڈالیں۔اس طرح سینک بند نہیں ہوتا۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ اس میں کپڑے دھونے والا سوڈا اور پھر ابلتا ہوا گرم پانی ڈالیں۔سوراخ کھل جائیں گے اور سینک اور اس کا گٹر بالکل صاف ہوجائے گا۔

۳۔بند گٹر کی صفائی:

اکثر گھروں میں خاص طور پر بچوں والے گھروں میں گٹر بند ہوجاتے ہیں یا بچے گٹر میں ایسی چیز پھینک دیتے ہیں جن سے گٹر بند ہوجاتے ہیں۔اس کے لئے پہلے تو بانس مارنے سے گٹر کھل جاتا ہے۔نہ ہو تو پھر ایک بانس لے کر اس کے سرے پر سویٹر یا کمبل کا کوئی ٹکڑا باندھ دیں۔کہ جو گٹر میں پھنس کر آئے۔اب اسے زور، زور سے نیچے اوپر کریں۔دو چار بار ایسا کرنے کے بعد زور سے کھلا پانی پھینکیں گٹر کھل جائے گا کیونکہ ہوا کے دباؤ سے پھنسی ہوئی چیزیں آگے نکل جاتی ہیں۔

نالیوں کی صفائی کا طریقہ

رستے بستے گھروں میں اکثر نالیاں بھی بندھ ہوجاتی ہیں۔کبھی ان میں مٹی اور ریت پھنس جاتی ہے،کبھی لال بیگ مر کر پھول جاتے ہیں۔ایسی صورت میں نالیوں کو بانس سے یا فلش صاف کرنے والے تیزابوں سے صاف کیا جاتا ہے۔جیسے ہارپک وغیرہ اس کے بعد نالیوں کو فینائل اور گرم پانی سے

دھولیا جاتا ہے۔

۵۔چھری چاقو کی صفائی:

یہ روزمرہ استعمال میں آنے والی چیزیں اکثر اوقات گندی اور بدنما ہو جاتی ہیں۔کچا الو لے کر اس کے ٹکڑے کر کے زور زور سے چھری یا چاقو پر ماریں۔بالکل صاف ہو جائیں گے۔

٦۔گندے حوض کی صفائی:

اکثر بڑے گھروں میں حوض بنائے جاتے ہیں۔جب ان کا پانی گندہ ہو جائے تو جلی ہوئی لکڑی کے کوئلے لے کر سوتی تھیلے میں بندھ کر کے حوض کے درمیان میں رکھ دیں۔کہ یہ پانی کے اندر ڈوبے رہیں۔اس سے حوض کا پانی صاف ہو جائے گا۔اگر حوض زیادہ بڑا نہ ہو تو اس کا پانی بدل دینے سے بھی اس کی صفائی ہو جاتی ہے۔

۷۔گندے پانی کی صفائی:

گندے پانی کو عمل تکسید اور عمل تقطیر کے ذریعے صاف کیا جاتا ہے۔اگر گندے پانی میں پھٹکری پیس کر بھی ڈال دی جائے تو پانی صاف ہو جاتا ہے۔اگر چند قطرے آیوڈین کے ڈال دیے جائیں تو پانی صاف ہو جاتا ہے۔اگر ابال لیا جائے تو پانی صاف ہو جاتا ہے۔

۸۔سنگ مرمر کے فرش اور چیزوں کی صفائی:

اگر سنگ مرمر کا فرش یا چیزیں میلی یا خراب ہو جائیں تو ان کو لیموں کے عرق سے خوب رگڑ کر صاف کر لینا چاہیے۔یہ بالکل صاف اور چمکدار ہو جائیں گے۔

قالین یا غالیچہ کی صفائی:

قالینوں یا غالیچوں کو بڑی تسلی اور آرام کے ساتھ برش سے صاف کیا جائے۔یا پھر سرف ڈال کر اچھی طرح دھولیا جائے اور دیوار پر ڈال کر سکھایا جائے یا بجلی کا جھاڑو استعمال کیا جائے۔

۱۰۔گھر کی گندی ہوا کی صفائی

جس کمرے میں زیادہ افراد خانہ ہوں وہاں کی ہوا کثیف اور گندی ہو جاتی

ہے۔ایر فرشنر کے استعمال سے ہوا صاف اور لطیف ہو جائے گی۔یا پھر اگر بتی جلا کر بھی ہوا کچھ صاف کی جا سکتی ہے

۱۱۔کمرے کی صفائی:

کمرے کی صفائی مختلف انداز سے کی جاتی ہے اس دور میں ان کی صفائی بہت آسان ہوگئی ہے۔ہر روز فینائل ملا کر پوچا لگائیں۔فرش زیادہ گندا ہو تو سرف ڈال کر دھوئیں۔پھر واپر سے صاف کر لیں۔ایری فریشنر کا سپرے کریں بھینی بھینی خوشبو آئے گی۔قالین وغیرہ کے نیچے بیگان وغیرہ چھڑک دیں۔کیڑے مکوڑے مر جائیں گے۔

۱۲۔پردوں کی صفائی:

ہر پندرہ دن کے بعد پردے دھونے چاہیں۔دھونے کے لئے اچھی قسم کا سرف استعمال کیا جائے تو پردوں کا رنگ وغیرہ خراب نہیں ہوتا۔اور استری کر کے لگانے سے ان کی شان دوبالا ہو جاتی ہے۔ایک سال کے بعد پردے بدل دینے چاہیے۔بیڈ کور اور پردے ہم رنگ ہوں تو زیادہ جاذب نظر لگتے ہیں۔

۱۳۔گلدان کی صفائی:

گھر اور کمرے کی زینت کے لئے گلدانوں میں پھول لگائے جاتے ہیں۔ان گلدانوں پر گرد و غبار پڑتا رہتا ہے۔ان کو سوڈے اور سرف سے دھونا چاہیے۔اگر پھول یا بیلیں پلاسٹک کے ہوں تو انہیں بھی اسی محلول سے دھونے چاہیے۔

باب:56

مہندی

مہندی ایک پودا ہوتا ہے اس کو پیس کر اور پانی سے بھگو کر ہاتھوں اور پاؤں کی زینت کرنے اور رنگنے کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔ زمانے کی ترقی کے ساتھ، ساتھ مہندی کے استعمال میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔

ا۔مہندی کا رنگ تیز کرنے کے لئے:

ا۔اگر مہندی میں سرسوں کا تیل اور کوئلے پیس کر ملا دیے جائیں تو مہندی کا رنگ تیز ہو جائے گا۔

۲۔اگر چینی اور پتی کا گاڑھا قہوہ ملایا جائے تو مہندی کا رنگ تیز ہو جاتا ہے

۳۔اگر املی ملے پانی میں مہندی بھگوئی جائے تو اس کا رنگ گاڑھا ہو جاتا ہے۔

۴۔اگر مہندی میں لیموں کا عرق بھی ملا دیا جائے تو مہندی کا رنگ گاڑھا ہو جاتا ہے۔

۵۔اگر مہندی میں لونگ اور سرسوں کا تیل ملا دیا جائے تو مہندی کا رنگ گاڑھا ہو جائے گا۔

۶۔اگر مہندی میں انار کے چھلکے پیس کر ملا دیے جائیں تو اس کا رنگ تیز ہو جائے گا۔

مہندی کے باریک ڈیزائن بنانے کے لئے:

اگر آپ اپنے ہاتھوں پر مہندی کے باریک ڈیزائن بنانا چاہیں تو اس کا طریقہ یہ ہے کہ چونے کا گاڑھا پانی بنا لیں۔ اور اس پانی سے اپنے ہاتھوں پر اپنی پسند کا ڈیزائن بنا لیں۔ جب سوکھ جائے تو اپنے ہاتھوں پر مہندی کا لیپ کر دیں۔ جب مہندی سوکھ جائے تو اتار لیں۔ جہاں جہاں چونے کا پانی ہو گا وہ جگہ سفید ہو گی۔ اور باقی حصہ رنگین ہو گا۔

۳۔مہندی کا لوشن بنانا:

گھر میں مہندی کا لوشن بنانے کے لئے ایک صاف ڈالڈے کا ڈبہ لیں۔ اس

میں مہندی چائے کی پتی اور چینی ہم وزن ڈالیں۔اب اس کے اندر ایک پیالی رکھیں اور ڈبے کو چولھے پر رکھ کر نیچے آگ جلائیں۔ڈبے کے منہ پر ایک دیگچی پانی کی بھر کر رکھ دیں۔تقریباً آدھے گھنٹ کے بعد اتار لیں۔نیچے ڈبے والی پیالی لوشن سے بھری ہوئی ملے گی اسے کسی شیشی میں محفوظ کر لیں جب چاہیں استعمال کریں۔ایک بات کا خیال رکھیں ڈبے کے اوپر والی دیگچی فٹ آئے خلا بالکل نہ رہے۔

۴۔مہندی کا کارآمد تیل:

اگر آپ تھوڑی محنت اور وقت لگا کر اس تیل کو تیار کر لیں تو یہ بہت مفید اور کارآمد ہے۔یہ گرتے بالوں کو ایک ہفتے میں کنٹرول کر دیتا ہے۔یہ بالوں کو مضبوط اور لمبا کرتا ہے۔یہ تیل پٹھوں کے کھچاؤ۔درد اور پٹھوں کی ہر تکلیف میں بڑا زود اثر ہے۔

ترکیب:

شیشے کا ایک بڑا امرتبان لیں اس میں تین پاؤ تلوں کا تیل، اور تین چھٹانک مہندی کے پھول ڈال دیں۔اور اکیس دن دھوپ میں رکھیں۔اس کے بعد نچوڑ کر نکال دیں۔اور دوسرے پھول ڈال دیں۔یہ تین عمل کریں آپ کے لئے تیل تیار ہے۔

۵۔اگر گرمی سے منہ آجائے تو:

مہندی کے پتے ایک چھٹانک لے کر ان کو پانی میں خوب ابالیں۔اس پانی سے بار بار غرارے کرنے سے منہ ٹھیک ہو جائے گا۔

۶۔اگر گرمی سے سر میں درد ہو:

ایک تولہ مہندی کے پھول لے کر انہیں سرکہ میں باریک پیس کر لیپ سا بنا لیں۔اور پھر اسے پیشانی پر لیپ کر دیں۔درد سے آرام آجائے گا۔

۲۔۳ ماشہ مہندی کے پھول اور ایک ماشہ کتیرا گوند،دونوں کو ایک کوزہ میں ڈال کر آدھ سیر پانی ڈال کر بھگو دیں۔صبح چینی ملا کر پی لیں۔دس بارہ دن میں مکمل آرام آجائے گا۔

۳۔مہندی کے پھول ۳ تولہ ایک پاؤ پانی میں بھگو دیں۔پھر اسی پانی میں

خوب پیس لیں ۔اور شہد ملا کر پی لیں ۔ یہ عمل بھی دس روز کریں ۔

۷۔اگر نیند نہ آئے :

اکثر لوگوں کو بے خوابی کی شکایت رہتی ہے انہیں چاہیے کہ ہر پندرہ دن بعد سر پر مہندی کا لیپ کر لیا کریں ۔

تیل میں مہندی کے پھول ڈال کر انہیں خوب پکائیں ۔اور پھر اسے سر پر لگائیں ۔ بے خوابی کی شکایت دور ہوگی ۔

اگر مہندی کے پھول بہت زیادہ مقدار میں مل جائیں تو ان کا ایک تکیہ بنا لیں ۔اور اس پر سر رکھ کر سونے سے بھی بیخوابی کی شکایت دور ہوگی ۔

۸ ۔۔اگر ناخن ٹیڑھے اور ٹوٹنے لگیں تو :

اگر ناخن ٹیڑھے ہو جائیں اور ٹوٹنے پھوٹنے لگیں تو اس کا بہترین علاج یہ ہے کہ ایک تولہ خشک مہندی کے پتے باریک پیس لیں ۔اور خوب دھلا ہوا مکھن اتنا ملا دیں کہ یہ مرہم سی بن جائے اسے دن میں کئی بار لگائیں شکایت ختم ہو جائے گی ۔

۹۔اگر ہاتھ پاؤں میں آبلے پڑ جائیں :

مہندی ہاتھ اور پاؤں کے آبلوں کے لئے اکسیر کا حکم رکھتی ہے ۔مہندی گھول کر لگانے سے آبلوں کی جلن مٹ جاتی ہے ۔

۱۰۔خون صاف کرنے کے لئے :

مہندی بہترین مصفی خون ہے اس کا عرق پینا تیل میں ملا کر جسم پر مالش کرنا بہت مفید ہے ۔

۱۱۔جلدی امراض کے لئے :

مہندی کا استعمال جلدی امراض کے لئے بہت مفید ہے ۔اگر دو تولہ برگ مہندی، دو تولہ گندھک اور دو تولہ گیرو، کو تیل تارہ میرا میں ملا کر مرہم سی بنا لیں ۔اور اس سے مالش کروائیں تو خارش پھوڑے ،پھنسی ،اور دیگر جلدی امراض کے لئے بہت مفید ہے ۔ہمارے پیارے نبی ﷺ مہندی کو بہت پسند فرماتے تھے ۔سر درد ہوتا ،یا پائے مبارک میں کانٹا لگ جاتا تو مہندی استعمال فرمایا کرتے تھے ۔

باب 55:

بڑی بوڑھیوں کے کارآمد ٹوٹکے

دانت درد کے لئے

دانت میں درد ہو تو لہسن چھیل کر اس کو گرم کر کے درد والے مقام پر رکھ کر دبائیں۔درد دور ہوگا۔

۲۔ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر اس پر نمک لگا کر درد، والے دانت کے نیچے رکھیں درد دور ہوگا۔

۲۔دانت کیڑے سے محفوظ:

اگر آپ ہر روز نیم یا کوڑ تمے والی مسواک کیا کریں تو دانتوں کو کیڑا نہیں لگتا۔

۳۔شیشے کی بوتل کی صفائی کے لئے:

اگر شیشے کی بوتل صاف کرنی ہو تو ایک چمچہ پسی ہوئی رائی ڈال کر پانی ملا کر رکھ دیں۔آدھ گھنٹے بعد خوب ہلا کر دھو لیں بوتل نہایت صاف ہوگی۔

۴۔ایلومینیم کے برتنوں کی صفائی:

سلور کے برتن کو راکھ اور ریت سے مانجھنے کے بعد صابن سے دھو لیں۔صاف شفاف ہو جائیں گے۔

۵۔لوہے کے برتنوں کی صفائی:

اگر لوہے کے توے اور کڑاہی کو صاف کرنا ہو تو پانی میں سوڈا ملا کر دھوئیں ۔صاف ہو جائیں گے۔

۶۔اونی کپڑے پر چائے کا داغ:

اونی کپڑے پر چائے کا داغ دور کرنے کے لئے انڈے کی سفیدی اور گلیسرین داغ پر لگائیں ،اور دس پندرہ منٹ بعد پانی سے دھو لیں۔داغ

صاف ہوگا۔

۷۔ ریشمی جرابوں کو پائیدار بنانا:

اگر نئی ریشمی جرابوں کو گرم پانی سے دھوکر استعمال کرنا شروع کر دیں تو وہ پائیدار رہوں گی۔

۸۔ ایڑیاں نہ پھٹیں:

اگر موم نیم گرم سا کر کے ایڑیوں کے اندر رگڑ دیا کریں تو وہ پھٹنے سے بچ جائیں گی۔

۹۔ بٹنوں کی مضبوطی:

اگر آپ چاہتی ہیں کہ بٹن مضبوط لگیں تو آپ بٹن لگاتے وقت دھاگے کو موم لگالیا کریں۔

سردی سے ہونٹ پھٹ جائیں تو:

سیب کے بیج پانی میں باریک پیس کر ہونٹوں پر لگادیں۔ صبح دھوکر بالائی لگالیا کریں۔ ہونٹ نہیں پھٹیں گے۔

۱۱۔ اگر بھوک ختم ہو جائے:

اکثر مرد وزن کی بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ ترش سیب کا پانی نکال کر اس سے آٹا گوندھ لیں۔ روٹی پکا کر دس بارہ روز تک کھائیں۔ بھوک بحال ہوگی، معدہ درست ہوگا۔

۱۲۔ انڈہ توے پر نہ چپکے:

اکثر ایسا ہوتا ہے کہ توا دھونے کے باوجود انڈہ توے سے چپک جاتا ہے۔ اگر آپ پہلے تھوڑا سا نمک چھڑک دیں۔ اور گھی ڈال کر انڈا اتلا جائے تو یہ چپکے گا نہیں۔

۱۳۔ بچوں کے رنگ برنگے دست بند کرنے کے لئے:

ایک دیسی انڈے کی سفیدی لیں اور اسے تین چھٹانک پانی میں پھینٹ لیں اور مناسب چینی ملا کر رکھ دیں۔ ہر گھنٹے کے بعد ایک، ایک چمچ پلائیں دست آنا بند ہو جائیں گے۔

۱۴۔ جوتے کے زخم:

اگر جوتے کی وجہ سے زخم پڑ جائیں تو اس کے لئے ہلدی کی گٹھی کو پتھر پر گھس کر لگائیں یا لیپ کر دیں۔ چند یوم میں آرام آجائے گا۔

۱۵ جوتے کے دھبے دور کرنے کے لئے:

اکثر جوتے پہننے سے پاؤں پر دھبے پڑ جاتے ہیں۔ اس کے لئے لیموں کا عرق اور گلیسرین ملا کر مالش کر لیا کریں۔ چند یوم میں دھبے دور ہو جائیں گے۔

۱۶۔ کند ذہن بچوں کا حافظہ تیز کرنا:

کند ذہن بچوں کا حافظہ تیز کرنے کے لئے بچے کو ایک چھوٹی الائچی کے دانے اور چینی ملا کر باقاعدگی سے گائے کے دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ وہ سبق یاد کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

۔

۱۷۔ بچے اگر دیر سے بولیں:

باتیں کرنے والے طوطے کا جھوٹا بچے کو کھلائیں۔ سبز مرچ کا استعمال کروائیں۔ اور بادام کی گریاں کھلائیں۔

۱۸۔ بچے کے توتلے پن کو دور کرنا:

نو عدد کالی مرچ اور نو عدد گری بادام حسب منشا چینی ملا کر چٹنی بنا کر رکھ لیں رات کو چبائیں اور صبح کو تازہ مکھن چینی ملا کر چبائیں۔

۱۹۔ اگر زبان پھٹ جائے تو:

بعض اوقات چونا تیز لگ جانے سے زبان پھٹ جاتی ہے۔ اس کا بہترین حل یہ ہے کہ تھوڑا سا کھوپرا چبا لیا جائے۔

۲۰۔ اگر دھوپ میں رنگ کالا پڑ جائے:

ایک چھٹانک رس کھیرا اور ایک چھٹانک دودھ ملا کر ہاتھ پاؤں پر لگائیں۔ چند یوم میں سیاہی دور ہو گی اور رنگ ٹھیک ہو جائے گا،۔

۲۱۔اگر سردی سے آواز بیٹھ جائے:

ادرک کا ایک ٹکڑا لیں۔اس میں نمک بھر کر آٹے کے گولے میں لپیٹ دیں جب آٹا پک جائے تو نکال لیں۔اور دو چاول کے قریب نمک ملے ادرک کو استعمال کریں۔

۲۲۔اگر خشکی سے آواز بیٹھ جائے:

سات گری بادام،سات کالی مرچ اور مناسب چینی ملا کر چاٹیں۔آواز درست ہوگی۔

۲۳۔گورے رنگ کے بچے پیدا ہوں:

۱۔اگر ناریل نہار منہ مصری ملا کر کھائیں تو بچے گورے پیدا ہوں گے

۲۔سادہ دودھ چاول ملا کر کھانے سے بھی بچے گورے پیدا ہوں گے۔

۳۔نہار منہ سیب کا جوس اور انار کا جوس لگاتار استعمال کرنے سے بھی بچے گورے پیدا ہوں گے۔اور ماں کی عام کمزوری بھی دور ہوگی۔

۲۴۔اگر بچے کو بدہضمی ہو جائے تو:

ایک تولہ سونف اور ایک تولہ پودینہ ایک پاؤ پانی میں خوب ابال اور چھان کر رکھ لیں وقفے،وقفے سے بچوں کو پلائیں۔بچہ دودھ ہضم کرنے لگے گا اور صحتمند ہو جائے گا۔

۲۵۔بچے دودھ الٹیں یا کھٹی بو آئے:

سہاگہ توے پر بھون کر رکھ لیں۔اور چٹکی بھر دودھ میں گھول کر دیں۔اس سے پیٹ کا درد،پیٹ کی گیس،وغیرہ ختم ہو جاتی ہے۔اور بچہ دودھ نہیں پھینکتا اور اس میں سے کھٹی بو نہیں آتی۔

۲۵۔بچوں کے دانت آسانی سے نکل آئیں:

پسی ہوئی ملٹھی شہد اور نمک تینوں کو ملا کر مسوڑوں پر ملنے سے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔

۲۔وڈ ورڈز کا گرائپ واٹر پلانے سے بھی دانت آسانی سے نکل آتے ہیں۔ہومیو پیتھک کی دوائی کھلانے سے بھی دانت آسانی سے نکل آتے

ہیں۔

۲۶۔کمروں سے مکھیاں بھگانے کے لئے:

فینائل پانی میں ملاکر کپڑے کو اس میں بھگو کر پھیرنے سے بھی مکھیاں بھاگ جاتی ہیں۔

مچھروں کے تیل کا سپرے کرنے سے بھی مکھیاں بھاگ جاتی ہیں۔

چیزوں کو چیونٹیوں سے محفوظ رکھنا:

اس کا طریقہ یہ ہے کہ چیز رکھنے سے پہلے آپ ایک لمحہ کے لئے اپنا سانس روکیں اور پھر چیز رکھ دیں۔اس چیز پر چیونٹیاں نہیں آئیں گی۔

۲۔چیونٹیوں کے بل کے چاروں طرف پسی ہوئی ہلدی چھڑک دیں چیونٹیاں نہیں آئیں گی۔

۲۸۔دیمک سے بچاؤ کے لئے:

جہاں دیمک لگی ہو وہاں مٹی کا تیل چھڑک دیں دیمک مرجائے گی۔

۲۔تارپین کا تیل لگادینے سے بھی دیمک مرجاتی ہے۔

۳۔جہاں دیمک کا خطرہ ہو وہاں نیم کے پتے رکھ دیں

۴۔نیم کی نمولی اور مٹی کا تیل جہاں لگادیں گے وہاں دیمک نہیں آئے گی۔

۲۹۔چھری سے ہاتھ کٹ جائے تو:

چھری یا چاقو سے ہاتھ کٹ جائے اور کوئی دوا بھی نہ ملے تو ہلدی لگا کر خوب کس کر پٹی باندھ لیں۔خون بند ہو جائے تو پٹی ڈھیلی کر دیں۔

۳۰چوٹ سے انگلی نیلی پڑ جائے تو

بعض اوقات چوٹ لگنے سے خون جم کر نیلا نشان پڑ جاتا ہے۔بیٹنو ویٹ کریم لگانے سے نشان مٹ جائے گا۔شہد میں تھوڑا سا نمک ملا کر چند روز لگانے سے نشان مٹ جائے گا،

۳۱۔مچھروں سے حفاظت کرنا۔:

کمروں میں نیم کے پتوں کی دھونی دینے سے مچھر بھاگ جاتے ہیں۔

۲۔حرمل کلونجی یا لوبان کی الگ، الگ دھونی دینے سے بھی مچھر بھاگ جاتے ہیں یا اڑ جاتے ہیں۔مورٹین کی جلیبیاں رات کو جلانے سے بھی مچھر

بھاگ جاتے ہیں۔

۳۲۔بلب سے بھنگے پتنگے بھگانے کے لئے:

پیاز کے ٹکڑے کاٹ کر دھاگے سے بلب کے گرد باندھ دیں۔بلب سے پر تنگے بھاگ جائیں گے۔

۳۳۔پت نکل آئے:

برسات کے موسم میں چھوٹوں، بڑوں سب کو پت نکل آتی ہے۔گاچنی یعنی ملتانی مٹی لے کر پانی میں گھول کر گرمی دانوں پر لیپ کریں۔چند روز ایسا کرنے سے پت ختم ہو جائے گی۔

۲۔سفید صندل پیس کر گرمی دانوں پر لگانے سے گرمی دانے ختم ہو جاتے ہیں۔

۳۴۔موچ آجائے تو:

جہاں موچ آجائے وہاں پہلے گرم پانی سے دھولیں۔پھر آیوڈیکس اچھی طرح مل دیں۔اوپر گرے بینڈج باندھ دیں(بازار سے پٹی ملتی ہے)وینٹو جین بھی مل کر پٹی باندھ لیتے ہیں۔

۳۵۔شہد کی مکھی کاٹ لے تو:

اس کا ڈنگ بڑا زہریلا ہوتا ہے۔جہاں یہ کاٹے اس جگہ کو فوراً دبائیں۔سفید سا ڈنگ نکلے گا۔پھر انڈے کی زردی اور گیرو ملا کر اس کا لیپ کر دیں۔پھر اس جگہ کو لوہے کی کسی بھی چیز سے رگڑ دیں۔اگر ان بجھا چونا مل جائے تو اسے بھگو کر اس کا لیپ کر دیں۔ٹھنڈک پڑ جائے گی۔

۳۵۔بچے کے حلق میں سکہ پھنس جائے تو:

بعض اوقات بچے اپنے حلق میں سکہ پھنسا لیتے ہیں۔اس کو نکالنے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کی گردن پر مکہ ماریں۔سکہ باہر نکل آئے گا۔اگر بچہ چھوٹا ہو تو اس کے پاؤں پکڑ کر الٹا کریں۔اور پشت پر تھپکی دیں۔سکہ نکل جائے گا۔

۳۶۔بعض دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ سوئی پاؤں میں چبھ جاتی ہے اور ٹوٹ جاتی ہے اگر نظر آئے تو دوسری سوئی سے کرید کر باہر نکال دیں۔اگر آپ کے پاس مقناطیس ہے تو اس کو سامنے کریں اس کی کشش سے سوئی نکل آئے گی

۔اس جگہ کو اچھی طرح دبا کر دو تین قطرے خون نکال دیں ۔اسی طرح اگر کیرک یا کسی اور چیز کا کانٹا چبھ جائے تو اس پر چونا لگا کر باندھ دیں ۔دوسرے دن کانٹا نظر آئے تو اس کو سوئی سے نکال دیں ۔اگر کبھی پاؤں میں شیشہ چبھ جائے تو پہلے تو سوئی سے نکالنے کی کوشش کریں ۔اگر نظر نہ آئے تو چونا باندھ دیں ۔دوسرے دن یہ اوپر آجائے گا اسے آرام سے نکال دیں ۔طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں ۔

۳۶۔بعض اوقات بچے سوتے ہوئے رونا شروع کر دیتے ہیں ۔ایسی غالباً بدہضمی سے ہوتا ہے اس کا بہترین حل یہ ہے کہ اسے سونے سے پہلے ایک انگلی شہد چٹا دیں ۔یا اجوائن پیس کر چینی ملا کر کھلا دیں ۔آرام آجائے گا ۔

موٹاپا ختم کرنے کے لئے:

اکثر مرد، عورتوں کا جسم پھول جاتا ہے ۔مولی کے بیج چار ماشہ باریک پیس لیں اور شہد کے ایک گلاس شربت سے پھانک لیں ۔سرپھوکا آدھ پاؤ، کلونجی آدھ پاؤ، میتھرے ایک چھٹانک ۔تینوں کو باریک پیس لیں ۔تین، تین ماشہ، صبح، دوپہر، شام استعمال کریں ۔تین ماہ میں جسم بہت ہلکا ہو جائے گا ۔

۳۶۔معدے کی صفائی کے لئے:

سال میں ایک بار معدے کی صفائی کر لینی چاہیے ۔اکتوبر اور اپریل میں ضرور دست لینے چاہیے ۔دست لینے سے معدے کی مکمل صفائی ہو جاتی ہے ۔

۳۷۔یخنی گاڑھی کرنے کے لئے:

اگر آپ یخنی گاڑھی کرنا چاہتے ہیں تو یخنی پکاتے وقت چاولوں کے چند دانے ڈال دیں یا پھر مونگ کی دھلی ہوئی دال کے چند دانے ڈال دیں ۔یخنی گاڑھی ہو جائے گی ۔

۳۸۔پیٹ چھوٹا کرنا ہو تو:

صبح جب آپ بستر سے اٹھیں تو اسی وقت پیٹ کے نیچے تکیہ رکھ کر الٹا لیٹ جائیں ۔یہ عمل دس پندرہ منٹ کے لئے چند روز تک کریں ۔اس سے چند ہفتوں میں پیٹ ہلکا ہو جائے گا ۔

۳۹۔ آم جلد ہضم کرنے ہوں تو:

آم کھانے کے بعد چند دانے جامنوں کے کھالیں۔اس سے آپ کے کھائے ہوئے آم جلد ہضم ہو جائیں گے۔

۴۰۔ پھل جراثیم سے محفوظ کرنا:

اگر آپ خوردنی پھل کو جراثیم سے پاک کرنا چاہتے ہیں تو اس کا ٹوٹکہ یہ ہے کہ لال دوائی جسے پنکی بھی کہتے ہیں کو پانی میں ملا کر پھل اس میں ڈبو دیں۔اور پھر کچھ دیر بعد اس کو اچھی طرح دھولیں اس سے تمام جراثیم مر جائیں گے۔

۴۱۔ پالک کا کھاراپن دور کرنا:

پالک پکاتے وقت جب پانی خشک ہو جائے تو اس میں ایک پاؤ دودھ اور ایک پاؤ دہی فی کلو کے حساب سے ڈال کر بھونیں۔بالکل کھاری نہیں بنے گی۔

۴۲۔ سبزی تروتازہ رکھنا:

پانی میں سرکہ ملا کر اچھی طرح سبزی کے اوپر چھڑک دیں۔اس سے سبزی مرجھائے گی نہیں بلکہ تروتازہ رہے گی۔

۴۳۔ ہاتھوں سے مرچیں دور کرنا۔

اکثر اوقات سبز مرچیں کاٹتے وقت یا سرخ مرچیں پیستے وقت ہاتھوں میں شدید جلن ہوتی ہے۔اس جلن کو دور کرنے کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ گڑ میں پانی ملا کر اس شربت سے ہاتھ دھوئے جائیں۔جلن دور ہو جائے گی۔

۲۔ اگر بیسن سے ہاتھوں کو دھو کر تیل لگا لیا جائے تو اس سے بھی جلن دور ہو جاتی ہے۔

۴۴۔ تالے کا زنگ اتارنے کے لئے:

موسم برسات میں اگر تالے کو زنگ لگ جائے تو تالے میں مٹی کا تیل ڈال دیں۔اور پھر اچھی طرح صاف کر کے سرسوں کا تیل لگا دیں۔

۴۵۔ناک اور کان کے چھیدوں کو برقرار رکھنا۔

ناک اور کان میں نیم کے تنکے لگا لئے جائیں تو ناک اور کان کے چھید بند نہیں ہوتے نہ ہی خراب ہوتے ہیں۔

۴۶۔گندہ آئینہ صاف کرنا ہوتو:

پہلے اسے اخبار گیلا کر کے صاف کریں۔اگر داغ اور دھبے صاف نہ ہوں تو سپرٹ یا پٹرول سے صاف کریں۔داغ دھبے صاف ہو جائیں گے۔

۴۷۔پکے تربوز کی شناخت:

اس کی شناخت یہ ہے کہ تربوز کو انگلی سے ٹھونک کر دیکھیں اگر آواز گہری اور موٹی ہوگی تو تربوز پکا اور میٹھا ہوگا اگر آواز پتلی اور تیز ہوگی تو یہ کچا ہوگا۔

۴۸۔رس بھرے پھلوں کی شناخت:

زیادہ رس والے پھل خریدنا چاہیں تو ہمیشہ باریک چھلکے والے پھل خریدیں۔موٹے چھلکے والے پھلوں میں رس کم ہوتا ہے۔

۴۹۔شلجم کا کھارا پن دور کرنا:

شلجم اکثر کھارے پکتے ہیں لیکن اگر ان کو کاٹ کر ان پر نمک چھڑک دیا جائے اور آدھ گھنٹے بعد دھولیا جائے تو یہ کھارے نہیں بنیں گے۔

۵۰۔مکھیاں گوشت پر نہ بیٹھیں:

اگر سرکے میں پانی ملا کر اور اسے اچھی طرح حل کر کے تھوڑا سا گوشت پر چھڑک دیا جائے اور باقی سے کپڑا بھگو کر گوشت کے اوپر اچھی طرح ڈھک دیا جائے تو مکھیاں گوشت کے قریب نہیں آئیں گی۔

۵۱۔روٹیاں نرم پکانے کے لئے:

آٹے کو نیم گرم پانی سے گوندھ کر روٹیاں پکائی جائیں تو یہ جلد سوکھیں گی نہیں بلکہ کافی دیر تک نرم اور ملائم رہیں گی۔

۵۲۔ہلتے دانتوں کا علاج:

دانت قدرت کا حسین تحفہ ہیں۔ہلتے دانتوں کے لئے کافور پھٹکری اور

نوشادر ہم وزن لے کر خوب باریک پیس کر سونے سے پہلے دانتوں پر خوب ملیں۔

۲۔ کیکر کا سک آدھ پاؤ لے کر اس کو خشک کر کے جلا کر راکھ بنالیں۔ اور اس میں ایک تولہ پھٹکری اور ایک تولہ نمک ملا کر بطور منجن استعمال کریں

۵۳۔ اگر نیند نہ آئے تو:

اگر خشکی اور گرمی زیادہ ہو جائے اور نیند نہ آئے تو رات سونے سے پہلے روغن خشخاش اور مکھن دونوں کی مالش کر کے اور سر دھوئے بغیر کپڑا باندھ کر لیٹ جائیں، خوب گہری نیند آئے گی۔

۵۴۔ دمہ کی تکلیف:

دمہ ایک موذی مرض ہے اس کا مستقل علاج تو کسی ڈاکٹر یا حکیم سے کروائیں لیکن عارضی علاج کے لئے ایک تولہ سوہاگہ اور چار تولے شہد لے کر خوب ملا کر معجون سا بنا کر چاٹیں تو اس سے تکلیف دور ہو جائے گی۔

۵۵۔ دل کی کمزوری کے لئے

دل اگر کمزور ہو جائے تو اس کے لئے سیب یا گاجر کا مربہ روزانہ کھائیں۔ دل کی کمزوری دور ہو جائے گی۔ سیب اور گاجر کا جوس پینے سے اور دودھ پینے سے بھی دل کی کمزوری دور ہو جائے گی۔

۵۶۔ دودھ فوراً نہ ابلے:

دودھ ابالتے وقت اس میں چمچہ رکھ دیا کریں۔ اس سے دودھ نہیں ابلے گا۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دودھ والی ہنڈیا کے اوپر مکھن یا دودھ لگا دیا کریں اس سے دودھ نہیں ابلے گا۔

۵۷۔ دودھ پر موٹی بالائی لانے کے لئے:

اکثر دودھ پر بالائی نہیں آتی بلکہ جھلی سی جم جاتی ہے۔ اگر دودھ میں سنگھاڑے کا آٹا ملا دیا جائے تو بہت موٹی بالائی آجاتی ہے۔

۵۸۔ ہنڈیا میں آلو نہ گھلیں:

آلو چھیل کر کاٹکر اگر ان کے اوپر نمک چھڑک دیا جائے اور پندرہ منٹ بعد دھو کر پکایا جائے تو یہ نہیں گھلتے۔

۵۹۔ بسکٹ خستہ رہیں:

اگر انہیں جار کی شکل کے پلاسٹک کے ڈبوں میں رکھ دیں تو یہ نرم اور خراب نہیں ہونگے۔ بلکہ خستہ کے خستہ رہیں گے۔ آلو کے چپس اور نمکو وغیرہ کو بھی اس طرح محفوظ کیا جا سکتا ہے۔

۶۰۔ اگر جوتا تنگ ہو جائے تو:

بعض اوقات جوتا پڑے پڑے تنگ ہو جاتا ہے۔ آپ فلالین کے کپڑے کو گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں۔ اور گرم گرم جوتے کے اندر ٹھونس دیں۔ کپڑے کی گرمی کی وجہ سے جوتا پھیل جائے گا۔ اور اس کی تنگی دور ہو جائے گی۔

۶۱۔ جوتوں کی سختی دور کرنے کے لئے:

بعض اوقات جوتوں کا چمڑہ اتنا سخت ہوتا ہے کہ وہ پہننے سے پاؤں زخمی ہو جاتے ہیں۔ اس کو نرم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ جوتے کے اندر والی سطح کو موم سے خوب رگڑیں اور پھر صابن سے خوب رگڑیں۔ اس طرح کئی بار عمل کرنے سے جوتے کی سختی دور ہو جائے گی۔

۶۲۔ جوتوں کی حفاظت:

آجکل جوتے بہت مہنگے ہو گئے ہیں۔ جب جوتے رکھیں تو ان کے اندر کاغذ وغیرہ رکھ دیں۔ اور انہیں پلاسٹک کے لفافوں میں اچھی طرح بند کر کے رکھیں۔ اس طرح جوتوں کی مناسب حفاظت ہو گی۔

۶۳۔ کنگھوں کی حفاظت:

پانی کو گرم کر کے اس میں سرف اور صابن ڈال دیں اور بیس منٹ کے لئے کنگھے اس میں بھگو دیں۔ تھوڑی دیر بعد باریک برش سے اچھی طرح صاف کر لیں اور گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ مکمل صاف ہو جائیں گے۔

۶۴۔ دروازے آوازیں دے تو:

دروازے کے قبضوں کو سرسوں کا تیل لگا دیں۔ آواز آنا بند ہو جائے گی۔

۶۵۔ مسہری آواز دے تو:

دیسی صابن اور موم ہم وزن لے کر اس کی چاروں چولوں میں بھر دیں۔ آواز آنا بند ہو جائے گی۔

۶۶۔ آدھے سر کا درد:

آدھے سر کا درد بہت شدید ہوتا ہے اور مریض کو سخت بے چینی ہوتی ہے ۔ ا۔ مریض کو گرم دودھ میں جلیبیاں ڈال کر متواتر ایک ہفتہ مریض کو دی جائیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ گائے کے دودھ کا کھویا مار کر اس میں چینی ملا کر ایک ہفتے تک مریض کو کھلایا جائے۔ آرام آجائے گا۔

۶۷۔ قوت بڑھانے کے لئے:

یہ ٹوٹکہ جسمانی قوت بڑھاتا ۔ چہرے کا رنگ نکھارتا، ایک سیر گائے کا جوش دیا ہوا دودھ لے کر اس میں دو چمچ شہد ملا لیں ۔ اور پھر دھار باندھ کر ایک گلاس سے دوسرے گلاس میں ایک سو ایک بار پھینٹیں اور پھر اس کو پی جائیں ۔

باب 58:

آپ کے گھر میں کیا کیا چیزیں ہونی چاہیں؟

۱۔جائے نماز، تسبیح اور مسنون دعاؤں کی کتاب۔

۲۔تفسیر اور ترجمے والا قرآن پاک۔

۳۔چند دینی اور معلوماتی کتابیں اور اسی قسم کے رسالے۔

۴۔مہمان آجانے کی صورت میں کم از کم دو تین چار پائیاں، بستر اور چادریں وغیرہ۔

۵۔وقت دیکھنے کے لئے ٹائم پیس۔

۶۔تاریخ دیکھنے کے لئے موجودہ سال کا کیلنڈر۔

۷۔پانی استعمال کرنے کے لئے ٹب۔

۸۔ابتدائی طبی امداد کا ضروری سامان اور دوائیں۔

۹۔قینچی، نیل کٹر اور کلہاڑا۔پیچ کس، ہتھوڑا۔

۱۰۔شدید سردی سے بچنے کے لئے سوئی گیس کا ہیٹر۔

۱۱۔کپڑے سینے کے لئے سلائی مشین۔

۱۲۔بجلی بند ہو جانے کی صورت میں دستی پنکھے۔

۱۳چاقو، چھری۔ٹن کٹر، تھرمامیٹر۔ربڑ کی بوتل۔

۱۴۔خالص شہد کی بوتل، گلوکوز کا ڈبہ۔ریڈیو۔ٹی، وی وغیرہ بہت ضروری ہیں

۱۵۔مکھیوں اور مچھروں کو مارنے کے لئے فینائل اور کوچیکس وغیرہ۔

۱۶۔اچانک بجلی فیل ہو جانے کی صورت میں لالٹین یا سوئی گیس کا بلب وغیرہ۔

باب 59

ہوائی حملے سے حفاظت اور بلیک آؤٹ:

۱۔ جنگ کے دوران ہر شہری کو شہری دفاع کے عملے کے ساتھ مکمل تعاون کرنا چاہیے۔

۲۔ جب سائرن تیز آہستہ تیز آہستہ آواز سے بجے تو سمجھ جائیں کہ یہ خطرے کا الارم ہے۔

۳۔ خطرے کا الارم سنتے ہی بچاؤ کی تدابیر اختیار کریں

۴۔ اگر آپ خطرے کے وقت اپنے مکان میں ہوں۔ تو فوراً سب سے نچلی منزل کی سیڑھیوں میں پناہ لے لیں یا کسی ٹیبل تخت یا بیڈ کے نیچے پناہ لے لیں۔

۵۔ خطرے کے وقت سب سے پہلے بجلی کا مین سوئچ آف کر دیں۔ روشنی مکمل طور پر گل کر دیں۔ تا کہ دشمن کے جہاز شہری آبادی کو نشانہ نہ بنا سکیں۔

۶۔ کھڑکیاں اور دروازے کھول دیں۔ پانی اور گیس کے پائپ بند کر دیں۔

۷۔ اگر آپ گھر سے باہر ہوں تو فوراً کسی قریبی عمارت، خندق۔ یا پھر کسی گڑھے میں پناہ لے لیں۔

۸۔ ہوائی حملے کی صورت میں اپنے بچوں کو باہر نہ جانے دیں۔

۹۔ اگر آپ کھلے میدان میں ہوں تو زمین پر الٹے لیٹ جائیں۔ دانتوں میں کپڑا ٹھونس لیں۔ کانوں میں روئی دے لیں۔ کہنیوں کو زمین پر اس طرح رکھیں کہ سینہ زمین کو نہ چھوئے۔

۱۰۔ جانوروں کو درختوں کے نیچے باندھ دیں یا کسی محفوظ جگہ پر باندھ دیں لیکن بجلی کے کھمبوں ساتھ ہرگز نہ باندھیں

۱۱۔ ملک دشمن عناصر جھوٹی افواہیں پھیلاتے ہیں۔ ان کو فوراً پولیس کے حوالے کر دینا چاہیے۔

۱۲۔ جب سائرن دوبارہ ایک جیسی آواز سے بجے تو آپ سمجھ لیں کہ خطرہ ٹل گیا ہے پھر آپ معمول کے مطابق کام کاج کر سکتے ہیں۔

۱۳۔ اگر ہم پوری پابندی کے ساتھ ان ہدایات کے مطابق عمل کریں تو نہ صرف اپنی بلکہ تمام لوگوں کی زندگی محفوظ رکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتے

ہیں۔

باب:60

عورت کے بارے میں محققین کی رائے

ا۔قرآن پاک میں ارشادخداوندی ہے۔کہ عورت مرد کا لباس ہے اورمرد عورت کا۔

۲۔حدیث پاک کے مطابق:عورت وہ معصوم ہستی ہے کہ اس کی دعا فرشتوں سے زیادہ مقبول ہے۔

۲۔یوں تو دنیا ایک پونجی کی حیثیت رکھتی ہے،مگر دنیا کی بہترین پونجی عورت ہے۔

۳۔عورت اس کائنات میں قدرت کا بہترین عطیہ ہے۔

۴۔سقراط نے کہا مرد آنکھ ہے تو عورت بینائی۔مرد پھول ہے تو عورت خوشبو۔

۵۔امام غزالی فرماتے ہیں کہ عورت کی بدخلقی پر صبر کرنے والا حضرت ایوب

کے برابر صبر پائے گا۔

۶ ۔شیخ سعدی کا قول ہے کہ اچھی عادتوں والی نیک اور پارسا عورت اگر فقیر کے گھر ہو تو اسے بادشاہ بنا دیتی ہے۔

۷۔کاٹن نے کہا کہ میں نے ثابت قدمی کا سبق اپنی ماں سے سیکھا ہے

۸ ۔لانگ فیلو نے بتایا کہ میں نے سب سے پہلے ماں کی آنکھوں میں محبت کا رنگ دیکھا۔

۹ ۔جان ملٹن نے کہا کہ عورت ایک ایسا پھول ہے جو سائے میں اپنی خوشبو پھیلا تا ہے۔

آسمان کا بہترین اور آخری تحفہ ماں ہے۔اس کی دل سے قدر کرو۔

۱۰۔نپولین نے کہا: ایک عورت کی تعلیم کنبے کی تعلیم ہے ۔اور مرد کی تعلیم صرف اس

کی تعلیم۔

۱۱۔جان لوتھر نے بتایا: اس دنیا میں عورت کے دل سے زیادہ نرم اور گداز کوئی چیز نہیں ہے بشرطیکہ اس کے اندر پرہیز گاری موجود ہو۔

۱۲۔لارڈ بائرن کہتا ہے۔عورت خودداری اور حیا کا مجسمہ ہے۔

۱۳۔ٹینی سن نے کہا: ایک اچھی اور بری عورت میں اتنا فرق ہے جتنا جنت اور دوزخ میں۔

۱۴۔حضرت مجدد الف ثانی فرماتے ہیں۔عورت کی عزت صرف شریف الطبع ہی کرتے ہیں۔اور اس کی اہانت کمینے اور رذیل لوگوں کے سوا اور کوئی نہیں کرتا۔

۱۵۔برٹرینڈ رسل نے بتایا: مرد عموماً بزدل عورتوں کو پسند کرتے ہیں۔

۱۶۔آسکر وائلڈ نے کہا، اگر فیشن کی سرپرستی عورت نہ کرتی تو ہزاروں درزی بھوکے مر جاتے۔

۱۷۔نیٹا غورث نے کہا مرد کا امتحان عورت ہے اور عورت کا امتحان دولت ہے۔

۱۸۔منوشاستر: جہاں عورت کا احترام ہوتا ہے وہاں خدا بھی خوش ہوتا ہے۔

۱۹۔موپاسا کہتا ہے: پریم کس طرح کیا جا سکتا ہے۔یہ صرف عورت ہی جان سکتی ہے۔

۲۰۔شکسپیر کا قول ہے۔عورتیں ایسی کتابیں ہیں۔ایسی تصویریں ہیں، ایسے دبستاں ہیں، کہ جن میں ساری دنیا بستی ہے۔اور جو تمام دنیا کی پرورش کرتی ہے۔

۲۱۔شیخ سعدی: عورت سے نیک خو رہنا چاہیے۔اس کو رنج نہ دے بلکہ اس کے رنج سہے۔

۲۲۔راقم: عظمت تقدس، خدا کی خوشنودی اور قرب صرف اور صرف ماں کی محبت میں ہے۔

۲۳۔جن آنکھوں سے نکلنے والے آنسو قابل اعتماد ہوتے ہیں وہ صرف ماں کے آنسو ہیں۔

۲۴۔اللہ اور رسولؐ کی اطاعت کے بعد سب سے زیادہ اطاعت اور فرماں برداری کی مستحق ماں ہے۔

۲۵۔اگر دنیا میں چہل پہل، خوشی اور شادمانی ہے تو اس کا سہرا عورت کے سر ہے۔

باب:61

مختلف ممالک میں عورت کے بارے میں ضرب الامثال

۱۔پاکستانی: پاکستانیوں کی کہاوت ہے کہ عورت، گھوڑا اور ہتھیار اسی کے ہیں جس کے قبضہ میں ہوں۔

۲۔ہندوستانی: عورت کی عقل گدی کے پیچھے ہوتی ہے۔

۳۔برطانیہ۔برطانیہ کے لوگ کہتے ہیں کہ عورت تیرا دوسرا نام کمزوری ہے۔

۴۔جاپانی کہتے ہیں۔کہ جو عورت غور و فکر کرتی ہے وہ فلسفی بن جاتی ہے۔

۵۔چینیوں کا کہنا ہے۔کہ عورت دماغ سے نہیں دل سے سوچتی ہے۔

۶۔جرمنی: جرمنی کے لوگ یہ کہتے ہیں کہ بدمعاشوں اور رذیلوں سے بھی محبت کرنے والی خدا کے بعد مامتا کے روپ میں عورت ہے۔

۷۔ اٹلی: اٹلی کے لوگوں کا قول ہے۔ گھوڑا اچھا ہو یا برا اسے مہمیز کی ضرورت ہے۔ اسی طرح عورت اچھی ہو یا بری اسے ساتھی کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایرانی: ایرانی لوگ کہتے ہیں۔ کہ عورت تیرا دوسرا نام بیوفائی ہے۔

۹۔ روسیوں کا قول ہے، دس عورتوں میں ایک روح ہوتی ہے۔

۱۰۔ امریکی: امریکیوں کا عورت کے بارے میں خیال ہے کہ محبت میں ناکام عورت کے انتقام سے شیطان بھی لرزتا ہے۔

۱۱۔ ھسپانوی: ہسپانیہ کے لوگ کہتے ہیں کہ بری عورت سے بچنا چاہیے لیکن اچھی عورت پر کبھی بھروسہ نہیں کرنا چاہیے۔

باب 62:

آپ کو زہریلے مرکبات کا علم ہونا چاہیے

۱۔ کیمیاوی کھاد اور گھریلو کھاد جو پودوں کے لئے استعمال کی جاتی ہے۔

۲۔ پھلوں کے باغوں میں کیڑوں مکوڑوں کو تلف کرنے کے لئے جو دوائیں سپرے کی جاتی ہیں۔

۳۔ کیمیاوی دوائیں اور دیگر مختلف قسم کی دوائیں۔

۴۔ وہ تمام چیزیں جو پینٹ بنانے میں استعمال کی جاتی ہیں۔

۵۔ وہ تمام چیزیں جو پٹرول سے تیار کی جاتی ہیں زہریلی ہوتی ہیں۔

۶۔ تمام قسم کے صابن جو روزمرہ یا گاہے، گاہے استعمال ہوتے ہیں۔

۷۔ گھریلو سامان کو صاف کرنے والی اشیا۔

۸۔ پالشوں میں استعمال ہونے والے مختلف قسم کے مرکبات۔

۹۔ برتنوں کی صفائی کے لئے استعمال میں لائی جانے والی تمام چیزیں۔

۱۰۔ ہر قسم کے پرفیوم، تمام قسم کے عطریات، مٹی کا تیل، الکوحل اور پٹرول وغیرہ۔

باب:63

ادویات ہمیشہ بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں

بچے نادان اور نرم ونازک ہوتے ہیں۔ وہ عقل کے لحاظ سے بھی معصوم ہوتے ہیں۔ اور انہیں اچھی، بری چیز کا کوئی علم نہیں ہوتا اس لئے والدین کا فرض ہے کہ وہ تمام زہریلی اور ضرررساں ادویات کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

۲۔ جو دوا بچ جائے اسے فوری طور پر باہر پھینک دیں۔ آئندہ کے لئے بچا کر نہ رکھیں۔

باب:64

حاملہ خواتین کے بارے میں چند ضروری باتیں

۱۔حاملہ خواتین کوحتی المقدورخوش وخرم رہنا چاہیے۔

۲۔اسے ہلکی زود ہضم اور مقوی غذا کھانی چاہیے۔

۳۔حاملہ عورت کوقبض ہرگز نہ ہونی چاہیے۔اس کے لئے سبزیوں اور پھلوں پر زیادہ زور دیں۔

۴۔رات کو سونے سے پہلے گلقند بقدر ایک تولہ ہمراہ گرم دودھ استعمال کرے۔

۵۔ناریل اور سادہ چاول دودھ کے ساتھ کھانے سے بچہ خوبصورت اور سفید رنگ کا ہوتا ہے۔

۶۔ان ایام میں سرد پانی سے نہانا یا بخار میں نہانا نقصان دہ ہوتا ہے۔

۷۔ان ایام میں اچانک غم یا خوشی بھی نقصان دہ ہوتا ہے۔

۸۔اگر حاملہ عورت مقوی غذا کھا کر کوئی کام نہ کرے تو بچہ بلا پتلا ہوگا۔

۹۔ایام میں صبح کی سیر،سبزہ اور تازہ ہوا بہت مفید ہوتی ہے۔

۱۰۔دوران حمل اسپرین کا استعمال ماں اور بچے دونوں کے لئے نقصان دہ ہوتا ہے۔

۱۱۔اگر عورت کو چار گرام زعفران کشمیری پانی میں حل کر کے پلایا جائے تو بچے کی پیدائش جلد ہوتی ہے۔

۱۲۔اگر عورت جلد،جلد حاملہ ہوگی تو جلد بوڑھی ہو جائے گی۔

۱۳۔ایام حمل میں عورت کا ہر وقت حرکت میں رہنا بھی مفید ہے۔بچہ نہایت آسانی سے پیدا ہوتا ہے۔

باب 65:

وہ غذائیں جو پرہیز کے ساتھ استعمال کرنی چاہیں

۱۔ترش اشیاء: ان میں کھٹی دہی، کھٹا اچار، لیموں اور زیادہ ترش پھل

۲۔ثقیل اور بادی اشیاء: گائے کا گوشت، نہاری، سری پائے، ہریسہ، بھنڈی توری، بینگن، آلو۔ اروی، چاول اور سری پائے۔

۳۔سرد اشیا: ان میں ٹینڈے پالک، گھیاتوری، ترش اور میٹھا دہی، ترش پھل

۴۔گرم اشیا: ان میں تمام قسم کے خشک میوے، مچھلی، مرغی، گرم مسالہ،

۵۔چکنائی والی اشیاء: ان میں تیل، مکھن، گھی والی اشیاء شامل ہیں۔

کس کس خوراک میں غذائی اجزا پائے جاتے ہیں۔

۱۔چربی یا روغنیات: گھی تیل، مکھن۔

۲۔نشاستہ والی غذائیں: آلو، چاول، گندم

۳۔پروٹین یا لحمیات والی غذائیں: انڈے، دالیں اور گوشت

۴۔نمکیات والی غذائیں: خوردنی نمک، سوڈیم کلورائڈ

۵۔حیاتین یا وٹامنز: تقریباً تمام غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔

۶۔پانی تقریباً ہر سبزی میں پایا جاتا ہے۔

باب:72

جسم کا وزن کم کرنے والی سستی غذائیں

جن چیزوں کا ناشتہ کیا جائے:

جو لوگ اپنا جسم ہلکا پھلکا اور اپنا وزن کم کرنا چاہتے ہیں انہیں اپنا ناشتہ بہت ہلکا پھلکا کرنا چاہیے۔مثلاً ڈبل روٹی کا ایک سلائس اور دودھ کا ایک کپ جس میں چینی بہت کم ملی ہوئی ہو۔

۲۔دوپہر کا کھانا:

دوپہر کو آپ کے جسم کو ہلکا کرنے کے لئے بہترین غذا پتلی سی دال ،۲ تا تین اونس،

ایک چپاتی یا ڈبل روٹی سادہ کے دوسلائس ،بہت کم گھی میں پکی ہوئی سبزی۔سلاد کا استعمال بیشک زیادہ کریں۔

۳۔سہ پہر کے لئے:

سہ پہر کو اول تو آپ کو کھانے پینے سے پرہیز کرنا چاہیے۔تاہم اگر طلب ہو تو بغیر چینی کے ایک کپ بکری یا گائے کا دودھ استعمال کر سکتے ہیں۔

۴۔رات میں کھانے کے لئے:

ایک عدد چپاتی یا دو پیس سلائس کے، پتلی دال ،سبزی ،چنوں کا شوربہ ،چھوٹے گوشت کا شوربہ، جو آدھے کپ سے زیادہ نہ ہو، گھی کا استعمال آپ بہت ہی کم کر سکتے ہیں۔سلاد شام کو بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

۵۔سبزیاں کون،کون سی کھا سکتے ہیں:

کالی توریاں،بھنڈی توری ،گھیا کدو۔شلجم ،گاجر،ساگ ، حلوہ کدو،ٹماٹر ،پھول گوبھی،کریلے،اور سلاد۔

۶۔کون،کون سے پھل کھانے چاہیے۔

پھلوں میں آپ ناشپاتی ،انار،سنگترہ ،مالٹا،تربوز،خربوزہ ،لوکاٹ ،امرود ،آڑو،کینو اور آلو بخارا،کھا سکتے ہیں۔

۷۔مکمل پرہیز والی چیزیں:

اگر آپ اپنا وزن کم اور جسم ہلکا کرنے کے خواہش مند ہیں تو آپ ان چیزوں مکمل پرہیز کریں

تمام مشروبات، تمام مربے، کیک، پیسٹری، گڑ چینی، شکر مٹھائیاں، زردہ حلوہ، کھیر۔ اچار، مکھن، بالائی، سیب، کیلا، انگور، دہی خشک میوے، گھی اور مکھن میں تلی ہوئی چیزیں سویاں اور آئس کریم وغیرہ۔

۸۔ جن چیزوں کا استعمال زود اثر ہے۔

ان میں سلاد، سبزیاں، کھٹائی چنے کا شوربہ، گھیا کدو، ٹینڈے کالی توری، اور مولی کا استعمال شامل ہے۔

۹۔ آپ کو کیسا پانی استعمال کرنا چاہیے۔

پانی بھی آپ کی صحت پر پورا اثر انداز ہوتا ہے۔ اس لئے آپ کو پانی صاف ستھرا پینا چاہیے۔ بہتر ہے کہ پانی کو ابال لیا جائے۔ پانی کا بہترین بدل پھل ہیں ان کو استعمال کریں۔ ان میں گاجر کا جوس، مالٹا اور کینو، گریپ فروٹ کا استعمال کرنا چاہیے۔

باب :73

مختلف شربت تیار کرنا

شربت بادام:

مغز بادام ایک پاؤ، چینی تین پاؤ، دودھ آدھا کلو، پانی تین پاؤ،

ترکیب: مغز بادام کو بھگو کر چھلکا اتار لیں۔ اور انہیں باریک پیس لیں۔ اب پانی میں چینی ڈال کر اس کا قوام تیار کر لیں۔ قوام تیار کرتے وقت اس میں بادام بھی شامل کر لیں۔ اور دودھ سے قوام کی صفائی کر لیں۔ شربت تیار ہے

۲۔ شربت صندل:

برادہ صندل آدھ پاؤ، چینی تین پاؤ، عرق گلاب آدھ سیر، پانی ڈیڑھ پاؤ۔

ترکیب: عرق گلاب میں برادہ صندل خوب پکائیں۔ اور پھر چھان لیں، اور پھر چینی اور پانی ڈال کر قوام تیار کر لیں۔ شربت تیار ہے بوتلوں میں بھر کر استعمال کریں۔

۳۔شربت نیلوفر:

نیلوفر کے پھول آدھ پاؤ۔پانی ڈیڑھ سیر،روح کیوڑا چھوٹی شیشی،

ترکیب: نیلوفر کے پھولوں کو پانی میں بھگودیں۔اور پکا کر عرق نکال لیں۔پھر اس پانی میں چینی ڈال کر اس کا قوام پکالیں اور ٹھنڈا ہو تو کیوڑہ ملا کر محفوظ کرلیں۔

شربت بزوری:

جڑ کاسنی چار تولہ، جڑ سونف چھ تولہ، تخم کثوث، دو تولہ، تخم کرفس تین تولہ، تخم خیارین دو تولہ، تخم خربوزہ تین تولہ، تخم کاسنی دو تولہ، سونف دو تولہ، چینی تین پاؤ، پانی دو سیر۔

ترکیب: پہلے خربوزہ اور خیارین کے بیجوں کو پانی کے ساتھ باریک پیس لیں۔باقی تمام چیزوں کی پوٹلی بنا کر پانی میں خوب پکائیں۔جب مکمل اثر نکل آئے تو اتار کر چھان لیں۔پانی کم از کم تین پاؤ رہنا چاہیے۔اب اس میں دونوں پسے ہوئے مغز اور چینی شامل کر کے قوام سا بنا لیں۔اور بوتلوں میں بھر کر رکھ لیں۔یہ شربت مفرح ہے اور بیشمار فوائد کا حامل ہے۔

شربت انار:

انار کا نکالا ہوا جوس آدھ سیر، ست لیموں دو رتی، کیوڑہ بیس قطرے، چینی تین پاؤ، دودھ آدھ پاؤ۔

ترکیب: انار کے جوس میں چینی ملا کر اس میں دودھ ملا کر ہلکی آگ پر پکائیں۔جب قوام مکمل تیار ہو جائے تو نیچے اتار کر ست لیموں، اور روح کیوڑہ ملا کر بوتلوں میں بند کرلیں۔کاک ٹھونا چاہیے ورنہ خراب ہونے کا خطرہ ہے۔

شربت فالسہ:

فالسے ڈیڑھ سیر، چینی تین پاؤ، عرق گلاب آدھ سیر، پانی ایک پاؤ،

ترکیب: پہلے فالسوں کو خوب باریک گرینڈ کرلیں، اور اسے اچھی طرح پانی ڈال کر چھان لیں۔اب یہ فالسوں کا پانی اور چینی اور عرق گلاب ملا کر قوام ہلکی آگ پر تیار کریں۔ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں۔

یہ تمام شربت جہاں ٹھنڈے ہوتے ہیں وہاں بیشمار فوائد کے حامل ہوتے ہیں۔

باب:74

مفید چٹکلے

۱۔ بچے کی بسم اللہ یا تعلیم کا آغاز اس کی پیدائش کے دن سے ہی شروع کرنا چاہیے۔ کامیابی کی علامت ہے۔

۲۔ شادی نکاح اور معاہدے، طاق دنوں طاق مہینوں اور طاق سالوں میں بہت اچھا ہے۔

۳۔ شادی کے تحائف میں سے کسی کو دینا بدنصیبی کا باعث ہوتا ہے۔

۴۔ جب گھر تبدیل کریں یا نئے گھر میں رہائش رکھیں تو جانے سے ایک دن پہلے وہاں پانچ چیزیں رکھ آئیں۔ خوش بختی اور برکت کی علامت ہے ۔۱۔ قرآن پاک ،۲۔ نمک ،۳۔ روٹی ،۴۔ شہد، ۵۔ کوئی سفید سکہ۔ رہائش کرنے کے بعد ان چیزوں کو خیرات کردیں۔

۵۔ جب کسی نئے شہر میں جائیں تو سب سے پہلے اس شہر کی پیاز

کھائیں۔اس شہر کی وبائی امراض سے محفوظ رہیں گے۔

۶۔ہرڑ،کامربہ کھانے سے عقل بڑھتی ہے۔

۷۔انجیر تازہ یا خشک کھانے سے گنٹھیا کا درد اور بواسیر رفع ہو جاتی ہے۔

۸۔شہد میں قدرت نے شفا رکھی ہے۔

۹۔سردی کے موسم میں تیل کی مالش کرنے سے گیس کی بیماری ختم ہو جاتی ہے۔

۱۰۔رات کو کم کھانے سے موٹاپا کم ہو جاتا ہے۔

۱۱۔گوشت زیادہ کھانے سے بدن کا گوشت زیادہ بڑھتا ہے۔

۱۲۔دہی کے استعمال کرنے سے معدہ طاقتور ہوتا ہے یہ دل کو مضبوط کرتا ہے۔اور بچے خوبصورت پیدا ہوتے ہیں۔

۱۳۔سر پر بار،بار کنگھا کرنے سے بلغم خارج ہوتا ہے۔

۱۴۔مچھلی کے فوراً بعد انڈہ یا انڈے کے بعد مچھلی نہیں کھانی چاہیے۔

۱۵۔زمین کا سفر کرنے کے لئے پہلے چودہ دنوں کا انتخاب کریں اور سمندری سفر کرنے کے لئے آخری پندرہ دنوں کا انتخاب کریں۔

۱۶۔رات کو سونے سے پیشتر ایک تولہ کلونجی پانی کے ساتھ کھانے سے عرق النساء کے درد کے لئے نہایت مفید ہے۔

۱۷۔آنکھوں کی مختلف بیماریوں میں مچھلی کا استعمال نہایت نقصان دہ ہے۔

ختم شد